



ACADEMIA MILITAR

IMPORTÂNCIA DO TREINO FÍSICO NO APRONTAMENTO DAS FORÇAS NACIONAIS DESTACADAS (FND)

***A Force Protection (FP) do 5º Contingente Nacional (CN)
2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão***

Autor: Aspirante Infantaria José Décio Jardim da Silva

Orientador: TCor Infantaria Paulo Alexandre Moreira Machado

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, julho de 2014**



ACADEMIA MILITAR

IMPORTÂNCIA DO TREINO FÍSICO NO APRONTAMENTO DAS FORÇAS NACIONAIS DESTACADAS (FND)

***A Force Protection (FP) do 5º Contingente Nacional (CN)
2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão***

Autor: Aspirante Infantaria José Décio Jardim da Silva

Orientador: TCor Infantaria Paulo Alexandre Moreira Machado

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, julho de 2014**

Dedicatória

Aos meus pais, irmãos e família em geral que, apesar da distância que nos separa, sempre me apoiaram em todas as fases do percurso da Academia Militar.

À minha segunda família, Curso de Infantaria General António da Costa e Silva, pois sem vós, tudo seria mais difícil.

Agradecimentos

A realização do presente Trabalho de Investigação Aplicada conta com o contributo de várias pessoas, sem as quais jamais teria sido possível a sua elaboração.

Em primeiro lugar ao meu Orientador, TCor de Infantaria Paulo Alexandre Moreira Machado, pela disponibilidade, acompanhamento e entusiasmo na orientação, constituindo-se como pilar fundamental para a realização do presente trabalho.

O meu profundo agradecimento, numa primeira fase, ao Diretor de Curso de Infantaria da Academia Militar, Tenente-Coronel de Infantaria Luís Miguel Afonso Calmeiro e, numa segunda fase, ao Tenente-Coronel de Infantaria Estevão da Silva, pelo constante empenho e preocupação com os assuntos relacionados com os Tirocinantes de Infantaria, em especial no que concerne à realização do Trabalho de Investigação Aplicada.

Um agradecimento especial a todos aqueles que contribuíram para uma melhor compreensão da dimensão do estudo em questão. Neste sentido agradeço a todos os entrevistados o tempo e atenção que disponibilizaram, para a realização das entrevistas. Sem estas a compreensão e abordagem ao tema em estudo não seria o mais adequado.

Ao Capitão de Infantaria Dinis Mendes Faustino, pela partilha, troca de conhecimentos e confiança que depositou em mim para levar a cabo o enorme e nobre desafio que foi comandar a 1ª Companhia de Alunos.

À Senhora Paula Fernandes e colaboradoras pela disponibilidade e apoio que demonstraram na fase onde foi necessário efetuar a pesquisa bibliográfica na biblioteca da Academia Militar.

Ao professor Rod Stuart pela sua disponibilidade e prontidão em corrigir o *Abstract* do presente trabalho.

À minha família que, apesar da distância, em todos os momentos desta longa e árdua caminhada sempre me apoiaram e estiveram a meu lado.

A todos os que fizeram parte da minha formação como militar, pois sem a vossa partilha de conhecimentos e acima de tudo o vosso exemplo hoje seria certamente um militar menos capaz.

A todos os camaradas com quem tive o aprazimento de viver estes anos, sem vós esta caminhada certamente não teria sido tão profícua. Um reconhecimento especial ao Curso de Infantaria António da Costa e Silva pelo apoio incondicional, especialmente por tudo aquilo que passámos juntos nos verdes campos da Tapada de Mafra e posteriormente na realização deste trabalho.

O meu mais sincero agradecimento a todos os que deram o seu contributo de uma forma ou de outra, para a redação deste trabalho de investigação.

A todos vós um muito OBRIGADO!

Resumo

O presente trabalho de investigação aplicada está subordinado ao tema “Importância do Treino Físico no aprontamento das Forças Nacionais Destacadas (FND) - A *Force Protection* (FP) do 5º Contingente Nacional (CN) 2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão”.

O objetivo desta investigação é perceber se o plano de treinos que preconiza o aprontamento é o mais adequado às tarefas que exigem no Teatro de Operações do Afeganistão e se esse plano de treinos prevê os mais diversos condicionantes, tais como, missões inerentes a uma *Force Protection*, materiais/equipamentos, o terreno e o clima/condições meteorológicas. Pretendemos ainda esclarecer se os exercícios que o Regulamento de Educação Física do Exército prescreve são suficientes e os mais adequados a uma força desta natureza, ou se há algum treino complementar característico das forças do Centro de Tropas Comandos.

A metodologia aplicada na realização do presente trabalho constou essencialmente da obra “Manual de Investigação em Ciências Sociais” da autoria de Raymond Quivy e Luc Van Campenhoudt. Existiram ainda outros autores referenciados ao longo do trabalho que foram considerados relevantes.

Das entrevistas realizadas foram obtidos vários resultados, dos quais se destacam, em primeiro lugar, o facto de ser impossível executar o treino físico nas condições idênticas às que vão encontrar em Teatro de Operações uma vez que as condições climáticas/meteorológicas vão ser sempre contrárias às verificadas nesse mesmo Teatro de Operações.

Relativamente às conclusões, verificou-se que o plano de treino físico da *Force Protection* foi adequado e extremamente direccionado tendo em conta a missão atribuída à *Force Protection*. No entanto deveria ser implementado um plano de treino físico pelos formadores especializados na matéria de treino físico de modo a que exista uma base comum a todos os aprontamentos.

Palavras-chave: Afeganistão; Aprontamento; Força Nacional Destacada; *Force Protection*; Treino Físico;

Abstract

This work of applied research is entitled “The Importance of Physical Training for readiness of Outstanding National Forces (FND) - The Force Protection (FP) of the 5th National Contingent (CN) 2012/2013 in the Theater of Operations (TO) of Afghanistan.”

The objective of this research is to understand whether the training plan which recommends readiness is best suited to tasks in the Theater of Operations of Afghanistan and this training plan provides the most diverse conditions, as are inherent in Force Protection missions, materials / equipment, the terrain and the climate / weather. We intend to clarify whether Physical Education Army Regulation prescribes exercises that are sufficient and entirely appropriate for a force of this nature, or if there is some characteristic supplementary training needed for the forces of Comandos Center Troops.

The methodology used in conducting the present study consisted essentially of the book "Handbook of Research in Social Sciences" written by Raymond Quivy and Luc Van Campenhoudt. There were also other authors referenced throughout the work that were considered relevant.

The interviews resulted in several results, among which are, first, that it is impossible to run the physical training to match those conditions which are found in the Theater of Operations since the climatic / weather conditions will always be contrary to those found in the same Theater of Operations.

It was found that the plan of physical training was adequate to Force Protection and extremely targeted given the task of the Force Protection. However a plan of physical training by expert trainers in the field of physical training would result in a common basis for all readiness which should be implemented.

Keywords: Afghanistan; Readiness; Deployed National Force; Force Protection; Physical Training;

Índice Geral

Dedicatória	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice Geral	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Quadros / Tabelas	x
Lista de Apêndices e Anexos.....	xi
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	xii
 Capítulo 1 – Introdução	1
1.1. Enquadramento/Contextualização da Investigação.....	1
1.2. Justificação do Tema.....	1
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Problema de Investigação e Questões Derivadas	3
1.4. Hipóteses	4
1.5. Metodologia	5
1.6. Estrutura do Trabalho.....	7
 Capítulo 2 – Revisão de Literatura	8
2.1. Surgimento do Conceito de Forças Nacionais Destacadas	8
2.2. Tipos de Missões das Forças Nacionais Destacadas.....	8
2.2.1. Military Advisor Team.....	9
2.2.1.1. Force Protection	9
2.3. Aprontamento.....	10
2.3.1. Treino Físico	10
2.3.2. Treino de Tarefas Críticas	10
2.4. Educação Física.....	11

2.5. Educação Física Militar.....	14
2.5.1. Princípios Orientadores	15
2.6. Aptidão Física	18
2.6.1. Fatores Externos que Intervêm na Aptidão Física do Militar.....	18
2.6.1.1. Calor	18
2.6.1.2. Frio	19
2.6.1.3. Altitude.....	20
2.7. Afeganistão	21
2.7.1. Características do Terreno	23
2.7.2. Clima	23
 Capítulo 3 – Metodologia.....	24
3.1. Método	24
3.2. Técnicas, Procedimentos e Meios	25
3.3. Participantes	26
3.4. Materiais e Instrumentos	27
 Capítulo 4 – Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados	29
4.1. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão I.....	29
4.1.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão I.....	30
4.2. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão II	30
4.2.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão II	33
4.3. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão III.....	33
4.3.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão III	36
4.4. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão IV.....	37
4.4.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão IV	40
4.5. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão V	42
4.5.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão V	43

4.6. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VI.....	43
4.6.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VI.....	45
4.7. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VII	46
4.7.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VII	47
4.8. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VIII.....	47
4.8.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VIII	48
4.9. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão IX.....	49
4.9.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão IX.....	50
 Capítulo 5 – Conclusões e Recomendações	51
5.1. Resposta às Questões Derivadas	51
5.2. Verificação das Hipóteses	52
5.3. Resposta à Questão Central.....	54
5.4. Limitações da Investigação	55
5.5. Futuras Investigações	55
 Bibliografia	56

Índice de Figuras

Figura nº 1: Metodologia do Trabalho de Investigação Aplicada	6
Figura nº 2: Estrutura do Trabalho de Investigação Aplicada.....	7
Figura nº 3: Mapa Territorial do Afeganistão.....	An2

Índice de Quadros / Tabelas

Quadro nº 1: Caraterização dos Participantes.....	27
Quadro nº 2: Resumo das Respostas à questão I.....	29
Quadro nº 3: Resumo das Respostas à questão II (1ª parte).....	31
Quadro nº 4: Resumo das Respostas à questão II (2ª parte).....	32
Quadro nº 5: Resumo das Respostas à questão III (1ª parte).....	34
Quadro nº 6: Resumo das Respostas à questão III (2ª parte).....	35
Quadro nº 7: Resumo das Respostas à questão IV (1ª parte)	38
Quadro nº 8: Resumo das Respostas à questão IV (2ª parte)	39
Quadro nº 9: Resumo das Respostas à questão IV (3ª parte)	40
Quadro nº 10: Resumo das Respostas à questão V	42
Quadro nº 11: Resumo das Respostas à questão VI (1ª parte)	44
Quadro nº 12: Resumo das Respostas à questão VI (2ª parte)	45
Quadro nº 13: Resumo das Respostas à questão VII.....	46
Quadro nº 14: Resumo das Respostas à questão VIII	48
Quadro nº 15: Resumo das Respostas à questão IX	49

Lista de Apêndices e Anexos

Apêndice A – Guião de Entrevista	Ap2
Apêndice B – Transcrição das Entrevistas	Ap7
Entrevista nº 1	Ap7
Entrevista nº 2	Ap14
Anexo A – Mapa Territorial do Afeganistão	An2

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos¹

AM	Academia Militar
ANSF	<i>Afghan National Security Forces</i> (Forças de Segurança Nacionais Afegãs)
CorCont	Corrida Contínua
CF	Companhia de Formação
CPC	Curso de Promoção a Capitão
CIEFM	Curso de Instrutores de Educação Física Militar
Cmd	Comando
CMEFD	Centro Militar de Educação Física e Desportos
CN	Contingente Nacional
CTC	Centro de Tropas Comandos
EF	Educação Física
EFM	Educação Física Militar
EME	Estado Maior do Exército
EqInstr	Equipa de Instrução
FND	Forças Nacionais Destacadas
FP	<i>Force Protection</i> (Força de Proteção)
IED	<i>Improvise Explosive Device</i> (Engenho Explosivo Improvisado)
INEF	Instituto Nacional de Educação Física
ISAF	<i>International Security Afghanistan Force</i> (Força Internacional de Segurança Afegã)
MedEvac	<i>Medical Evacuation</i> (Evacuação Medica)
MH	Motricidade Humana
MARCOR	Marcha e Corrida
MARFOR	Marcha Forçada

¹ Abreviaturas militares de acordo com o PDE 0-18-00 (EME, 2010)

MAT	<i>Military Advisor Team</i> (Equipa de Assessoria Militar)
NEP	Normas de Execução Permanente
Nº	Número
NATO	<i>North Atlantic Treaty Organization</i> (Organização do Tratado do Atlântico Norte)
OMLT	<i>Operational Mentor and Liaison Team</i> (Equipa de Ligação e Monitorização Operacional)
ONU	Organização das Nações Unidas
P	Página
PDE	Publicação Doutrinária do Exército
QP	Quadros Permanentes
QRF	<i>Quick Reaction Force</i> (Força de Reação Rápida)
RC	Regime de Contrato
REFE	Regulamento de Educação Física do Exército
RV	Regime de Voluntariado
SIE	Sistema de Instrução do Exército
TC	Treino em Circuito
TF	Treino Físico
TFAM	Treino Físico de Aplicação Militar
TFM	Treino Físico Militar
TFO	Treino Físico Operacional
TIA	Trabalho de Investigação Aplicada
TO	Teatro de Operações
TPOI	Tirocínio Para Oficial de Infantaria
TTP	<i>Tactics, Techniques and Procedures</i> (Táticas, Técnicas e Procedimentos)
UE	União Europeia
UEB	Unidade Escalão Batalhão
UNIFIL	<i>United Nations Interim Force in Lebanon</i> (Força Interina das Nações Unidas no Líbano)

Capítulo 1

Introdução

1.1. Enquadramento/Contextualização da Investigação

O presente TIA surge no último ano de frequência da AM, tendo como referência para a elaboração do mesmo as Normas de Execução Permanente (NEP) 520/2ª de 01 de junho de 2013. O TIA insere-se na área científica da Motricidade Humana (MH) e incide sobre a importância do Treino Físico (TF) no aprontamento de uma *Force Protection* (FP) para o Teatro de Operações (TO) do Afeganistão e a sua influência no desempenho das tarefas desenvolvidas nesse TO. Não obstante à aplicação do método científico e da procura do saber, ao aprofundar todos os conhecimentos acerca desta temática, procuramos que esta investigação contribua para a melhoria do sistema de TF que vem sendo implementado durante o aprontamento de Forças Nacionais Destacadas (FND) para o TO do Afeganistão de modo a que os militares treinem em condições idênticas às que irão encontrar no TO.

1.2. Justificação do Tema

No decorrer das várias fases que compõem o aprontamento de uma FP, são organizadas, preparadas e treinadas tarefas como recolha de informações, interdição e anti contrabando, vigilância, escolta e proteção, patrulhamentos de área, apoio a operações especiais, apoio a operações de detenção, apoio à luta contra o crime organizado, reserva, vigilância de fronteiras, resposta a crises, operações de segurança, postos de controlo móveis, operações de cerco e busca de áreas, controlo e proteção de itinerários, execução de ações de demonstração de força, garantia da segurança dos aquartelamentos face a

ameaças exteriores, separação de forças e treino de operações aeromóveis e de operações de junção.

Associada a todas as tarefas referidas está a necessidade de uma boa condição física, que permita o máximo empenhamento ao nível da preparação física, de forma que todos os militares cumpram cabalmente as solicitações que irão com certeza surgir no decorrer da missão, a grande maioria já treinadas, mas algumas inopinadas. Assim, surge-nos a grande questão que se coloca na elaboração deste trabalho de investigação, que será averiguar e analisar se durante o aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão o TF é adaptado ao tipo de tarefas que a mesma irá desempenhar nesse mesmo TO, bem como, se têm um treino adaptado às condições climatéricas/meteorológicas presentes no TO.

Podemos considerar que o treino é visto como o processo que leva ao aperfeiçoamento de determinada prática, sendo este um processo ativo, complexo, regular, planificado e orientado para a melhoria do aproveitamento e desempenho, ou seja, um treino que trabalha com as características de cada indivíduo, que seja previamente estabelecido e que as ações e as orientações levem a um caminho direto para que o objetivo seja atingido (Weineck, 2003). De facto, uma boa performance não depende apenas de uma boa capacidade técnica e/ou de uma boa capacidade física mas sim da combinação de várias capacidades (táticas, físicas, psicológicas e técnicas) contribuindo para que o indivíduo seja capaz de resolver e lidar com problemas decorrentes da prática desportiva.

É verdade que o desempenho físico abrange diferentes áreas e apresenta inúmeros fatores que são relevantes para a obtenção de bons resultados, tais como: condição física, fatores técnicos, constitucionais, sociais, entre outros (Weineck, 2003). Assim, para se alcançar um nível de proficiência elevado já não basta ter a parte técnica bem aprimorada mas é necessário que haja a integração entre os aspetos psicológicos, táticos, técnicos e físicos (Fernandes, 1981), além de sociais e institucionais. Para que tal desempenho seja alcançado é necessário o desenvolvimento harmónico de todos esses fatores (Weineck, 2003).

Zakharov (1992) e Bompa (2002) definem treino como uma atividade sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva, com objetivo de preparar as funções humanas, biológicas, fisiológicas do indivíduo. Segundo Fernandes (1981) o treino pode ser definido também como um processo de meios utilizados pelo indivíduo, visando o desenvolvimento de todas as suas potencialidades morfológicas, funcionais e psíquicas, para atingir o mais alto nível de rendimento. O mesmo autor afirma que para atingir tal desempenho há necessidade de saber como proceder em busca de resultados, e que o

conhecimento dos aspetos envolvidos no treino é de fundamental importância, sendo estes a preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica.

Consideramos que, no âmbito militar, existem vários tipos de treino que são essenciais para a aquisição, desenvolvimento e manutenção de determinados gestos, técnicas e capacidades psicomotoras fundamentais para o combate e que poderão ser solicitadas nos vários ambientes. Pretendemos com este trabalho de investigação fazer não só uma avaliação do sistema de TF no aprontamento de uma FP mas também caracterizar a importância de um TF adequado ao tipo de tarefas que essa força desempenha.

1.3. Objetivos

“O objetivo de um estudo é um enunciado declarativo que precisa as variáveis-chave, a população alvo e a orientação da investigação” (Fortin, 2000, p.101).

Neste trabalho iremos abordar a influência que o TF tem no aprontamento de uma força com características especiais, FP do Centro de Tropas Comandos (CTC), no desempenho das suas missões no TO do Afeganistão. Vamos analisar a FP do 5º Contingente Nacional (CN) 2012/2013 e perceber se o plano de treinos que preconiza o aprontamento é o mais adequado às tarefas que exigem no TO do Afeganistão e se esse plano de treinos prevê os mais diversos condicionantes, tais como, missões inerentes a uma FP, o terreno e o clima/condições meteorológicas.

Pretendemos ainda esclarecer se os exercícios que o Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) prescreve são suficientes e os mais adequados a uma força desta natureza, ou se há algum treino complementar característico das forças do CTC.

Com este estudo vamos não só fazer uma avaliação do sistema de TF no aprontamento desta FND, verificando as implicações do atual sistema no desempenho das suas missões no TO do Afeganistão, mas também caracterizar a importância de um TF adequado ao tipo de missões que uma FP desempenha, propondo a sua redefinição ou até definição, se necessário e possível.

1.3.1. Problema de Investigação e Questões Derivadas

Com este trabalho pretendemos avaliar a importância do TF no aprontamento de uma FND para o TO do Afeganistão, concretamente a FP pertencente ao 5º CN 2012/2013.

Neste contexto surge a seguinte questão central: “Qual a Influência do TF praticado pela FP durante o Aprontamento de uma FND para o TO do Afeganistão nas tarefas desenvolvidas nesse TO?”

Ao procurarmos responder à presente questão central surgiram as seguintes questões derivadas:

Questão Derivada nº 1: Quais são os exercícios de TF que contém o plano de treinos do aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão?

Questão Derivada nº 2: Os exercícios de TF praticados durante o aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão são apenas os que prevê o REFE?

Questão Derivada nº 3: Quando são efetuados os exercícios de TF, há a preocupação em usar os equipamentos/materiais iguais aos que equipam um militar em TO?

Questão Derivada nº 4: De que forma é que as condições climáticas/meteorológicas podem afetar o desempenho físico dos militares na execução das tarefas em TO?

Questão Derivada nº 5: Quando é feito o plano de TF para o aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão é tido em conta o local onde é feito o aprontamento de modo a aproximar às condições climáticas/meteorológicas que a força poderá encontrar em TO?

1.4. Hipóteses

Hipótese nº 1: Os exercícios de TF que contém o plano de treino de um aprontamento de uma FP são essencialmente Corrida Contínua² (CorCont), Treino em Circuito³ (TC) e eventualmente algumas sessões de Marcha Forçada⁴ (MARFOR) ou Marcha e Corrida⁵ (MARCOR).

² A Corrida Contínua, “em regime aeróbio (em “estado de equilíbrio de Oxigénio”), tem como objetivo fundamental o desenvolvimento das funções cardiorrespiratória e (Exército, 2002, p. 4-33).

³ O Treino em Circuito “visa o desenvolvimento das capacidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cardio-respiratória” (Exército, 2002, p. 4-110).

⁴ A Marcha Forçada “é uma Marcha executada em ritmo acelerado visando o desenvolvimento da capacidade geral de resistência e a força do trem inferior, a par de outras qualidades, tais como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina” (Exército, 2002, p. 4-242).

⁵ A Marcha e Corrida “compreende a execução alternada de períodos de Marcha e Corrida e tem por objetivo o desenvolvimento da capacidade geral de resistência e a força do trem inferior, a par de outras qualidades, tais como o espírito de equipa, o espírito de sacrifício e a disciplina” (Exército, 2002, p. 4-240).

Hipótese nº 2: Existem exercícios que foram necessários implementar e adaptar para uma força da natureza dos Comandos, isto devido à troca de experiência entre as forças portuguesas e outras forças presentes em TO, como é o caso dos Estados Unidos da América (EUA), que têm alguns métodos de treino mais eficientes e que foram implementados no CTC.

Hipótese nº 3: Nos exercícios de TF não são utilizados os equipamentos/materiais que equipam um militar durante a execução das Táticas Técnicas e Procedimentos (TTP) em TO. Pode eventualmente usar durante a execução de uma MARFOR ou MARCOR mas na generalidade não são utilizados. São utilizados sim, durante o aprontamento e em TO, na execução das TTP que em si é também uma forma de exercer atividade física.

Hipótese nº 4: As condições climatéricas/meteorológicas podem afetar o desempenho dos militares na execução das TTP pelo facto de estes se encontrarem expostos a situações extremas de temperaturas. O Afeganistão tem um inverno muito rigoroso, e atinge temperaturas muito baixas, na ordem dos 20 °C negativos, e tem também um verão muito quente, atingindo temperaturas elevadíssimas, na ordem dos 40 °C, o que pode provocar hipotermia, no caso de temperaturas muito baixas, ou desidratação, no caso de temperaturas muito elevadas.

Hipótese nº 5: O local onde é feito o aprontamento é escolhido para que haja similaridade com o TO, quer a nível de terreno quer a nível de condições climatéricas/meteorológicas. No entanto é sempre difícil encontrar um cenário idêntico ao que vão encontrar em TO porque o aprontamento é feito durante os seis meses que antecedem a missão, portanto o que acontece é que a força a ser projetada treina durante seis meses sob calor e quando vai para o TO encontra temperaturas muito baixas ou treinam sob temperaturas muito frias e no TO encontram temperaturas elevadíssimas.

1.5. Metodologia

O presente trabalho de investigação tem fundamento científico na metodologia para elaboração e redação de trabalhos escritos da AM (NEP 520/2ª/AM/01JUN13), tendo também como auxílio para a elaboração do mesmo a “Metodologia Científica para a Elaboração, Escrita e Apresentação de Teses” de Manuela Sarmento (2013) e “O Processo de Investigação: da conceção à realização” de Marie-Fabienne Fortin (2000).

Os métodos utilizados para recolha e análise de dados e de toda a informação foram, o inquisitivo e o indutivo, tendo como instrumento as entrevistas realizadas aos graduados que participaram na missão de FP do 5º CN 2012/2013.

Foram também analisados os exercícios de TF que faziam parte do plano de treino do aprontamento da FP e se estes são os mais adequados às TTP que uma força deste carácter executa em TO.

Inicialmente foi feito um levantamento de informações alusivas ao tema em questão em diversas bibliotecas, inicialmente na AM e posteriormente na Faculdade de Motricidade Humana, assim como através de conversas informais com oficiais especialistas na área do treino físico de forma a perceber por onde poderíamos fazer a abordagem à temática em questão. Isto facilitou a consecução da primeira parte do trabalho no que se refere à revisão da literatura.

O trabalho de campo foi essencial para perceber, através do testemunho em primeira pessoa dos graduados que faziam parte da FP do 5º CN 2012/2013, se o TF efetuado durante o aprontamento desta força foi adequado ou não para o cumprimento das tarefas atribuídas à mesma. Para tal, recorremos a entrevistas de modo a que possa ser feita uma análise dos dados recolhidos e a partir dessa análise chegar a resultados concretos.

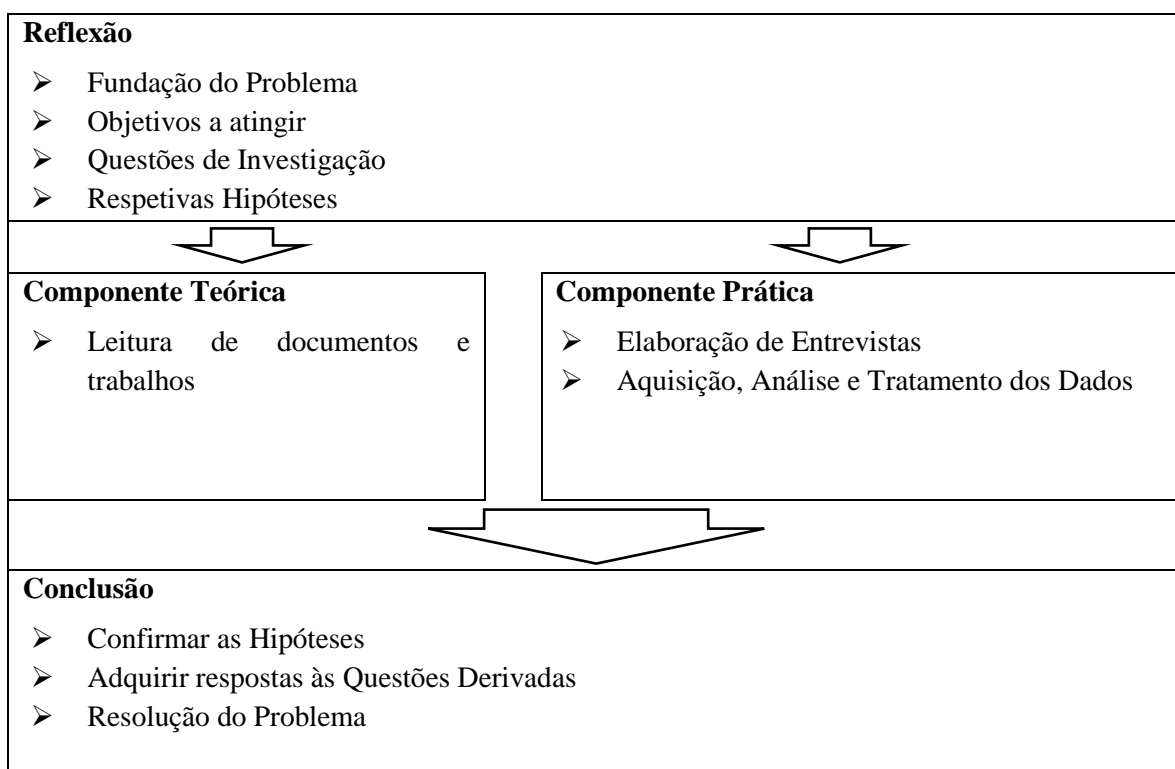


Figura nº 1: Metodologia do Trabalho de Investigação Aplicada
Fonte: Do Autor

1.6. Estrutura do Trabalho

O presente trabalho de investigação é constituído por cinco capítulos. Numa primeira parte do trabalho é apresentado, o Capítulo 1, onde iremos elaborar a respetiva Introdução. De seguida surge o Capítulo 2, que se irá basear na Revisão de Literatura, onde será colocada a matéria e grande parte da informação sobre o treino físico e alguns aspetos relativos à influência das condições climatéricas bem como do terreno no desempenho da atividade física que são essenciais para uma melhor compreensão do tema a ser tratado. Numa segunda parte do trabalho, no Capítulo 3, encontra-se a Metodologia e Procedimentos que se constitui como uma explicação do método empregue para a realização do trabalho e os respetivos procedimentos para a sua elaboração. Posteriormente, o Capítulo 4 refere-se à apresentação, análise e discussão dos resultados obtidos, através dos inquéritos por entrevista aos graduados que participaram na missão, que foram os alvos para a aquisição de dados, sobre os seus conhecimentos na matéria, necessários à execução do trabalho. Neste caso, seis graduados que integraram a FP do 5º CN 2012/2013, entre os quais, os responsáveis pela elaboração do plano de TF do aprontamento. Na parte final do trabalho encontra-se o Capítulo 5, onde serão apresentadas as conclusões retiradas após a análise e discussão dos dados obtidos do capítulo anterior. Para terminar, surgem todas as referências bibliográficas utilizadas ao longo do trabalho para a realização e compreensão do mesmo.

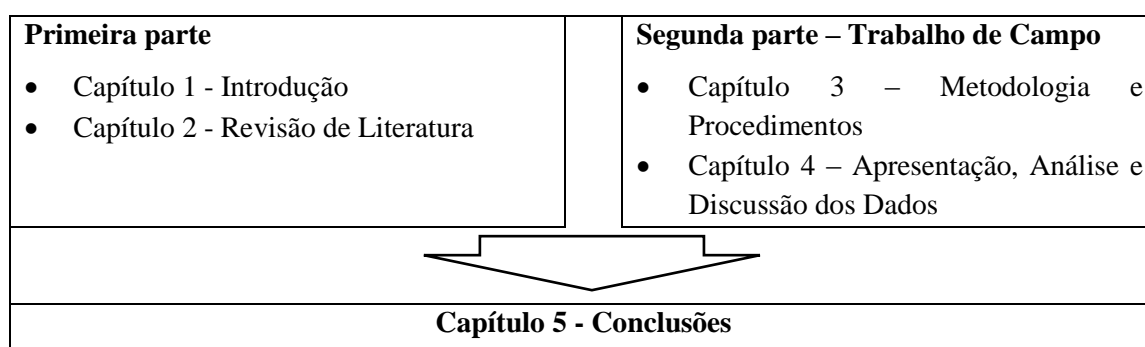


Figura nº 2: Estrutura do Trabalho de Investigação Aplicada
Fonte: Do Autor

Capítulo 2

Revisão de Literatura

2.1. Surgimento do Conceito de Forças Nacionais Destacadas

O Exército projetou a sua primeira FND em 1993 para Moçambique. Desde então, tem participado nas diversas missões de paz em que Portugal tem sido chamado a colaborar.

A participação portuguesa em operações de paz representou um desafio e um esforço considerável para o país, em várias áreas, política, diplomática, económica e muito em particular na militar. Coube sem dúvida às Forças Armadas e muito em particular ao Exército, o fundamental desse empenhamento (mais de 21 000 militares).

Desta participação resultaram mudanças significativas, onde se inclui a mudança de mentalidades, transição essencial para garantir a adaptação das Instituições a novos paradigmas de convivência, de atuação, de vida, até ao modo de encarar o futuro. Neste domínio, as missões de paz implicaram alterações de vária ordem na perceção do papel do militar. O ambiente em que decorrem as missões de paz cultivou a necessidade de uma maior preparação e de uma maior responsabilidade na atuação, já que, por vezes, decisões de extrema relevância tática, operacional e mesmo estratégica têm, frequentemente, de ser tomadas a um nível hierárquico baixo (Branco et. al., 2010).

2.2. Tipos de Missões das Forças Nacionais Destacadas

Em Moçambique participou na Operação das Nações Unidas em Moçambique (ONUMOZ), em Angola, na United Nations Angola Verification Mission (UNAVEM) III e na Missão de Observação das Nações Unidas em Angola (MONUA), a missão sucessora da UNAVEM III. Na Bósnia, o Exército envolveu-se praticamente desde o início do

conflito, antes do Acordo de Dayton, no âmbito da Organização das Nações Unidas (ONU) e da então Comunidade Europeia e, posteriormente, no âmbito da *North Atlantic Treaty Organization* (NATO) e da União Europeia (UE). No Kosovo, o Exército tem vindo a participar com uma Unidade Escalão Batalhão (UEB). O Exército teve também unidades em Timor, no âmbito da missão da ONU naquele território e da cooperação bilateral. No Afeganistão, as unidades do Exército estiveram presentes em dois formatos, uma *Quick Reaction Force* (QRF), alternando Comandos e Para-quedistas, e duas *Operational Mentor and Liaison Team* (OMLT). Atualmente estão presentes com uma *Military Advisor Team* (MAT) na qual integra uma Companhia de Proteção do CTC. No Líbano, Portugal participa desde 2006 com uma força de Engenharia Militar na missão de paz da ONU, *United Nations Interim Force in Lebanon* (UNIFIL) (Branco et. al., 2010).

2.2.1. Military Advisor Team

As MAT que Portugal tem constituído e participado no quadro dos compromissos internacionalmente assumidos, no âmbito da *International Security Afeganistan Force* (ISAF), têm a responsabilidade de assistir, assessorar e aconselhar o Estado Maior (EM) da 111th *Capital Division* com, equipas de Formadores/Instrutores destinados à preparação e qualificação das *Afghan National Security Forces* (ANSF), e com militares que concorrem para preencher cargos no *Crisis Establishment* (CE) da ISAF (Santos et. al., 2014).

As MAT têm a missão de aconselhar, assistir e assessorar unidades das ANSF, com vista ao seu emprego operacional, ministrar instrução básica e complementar, formar formadores e assessorar as ações de formação nos Centros de Formação das ANSF, garantir o funcionamento, a sustentação e a proteção da própria força. É nesta última que está inserida a FP que pertence ao CTC, e que tem também como missão garantir a gestão e controlo dos materiais, equipamentos e munições à sua disposição no TO do Afeganistão e ainda, apoiar outros militares nacionais em missão no TO do Afeganistão, quando necessário (Santos et. al., 2014).

2.2.1.1. Force Protection

A FP, composta por militares do Centro de Tropas Comandos, tem como missão genérica, fazer escolta e garantir a segurança dos militares, em especial as equipas de assessoria militar, que se deslocam no TO do Afeganistão para cumprir as tarefas que lhes

são atribuídas. Garante portanto o apoio, a sobrevivência e a prestação de serviço desses mesmos militares. (Domingos, 2012; Machado, 2012).

Com a aplicação desta nova tipologia de missão, quem comanda a coluna é um Sargento pertencente à *Force Protection*, o que faz com que os assessores, independentemente do posto, tenham de agir como seus subordinados. Desta forma é frequente observar Capitães e/ou Tenentes-Coronéis a garantir a segurança da viatura integrada numa coluna militar seguindo as instruções do responsável pela segurança como qualquer outro militar. Portanto os baixos escalões de comando passam a ter uma tarefa acrescida e são chamados a responsabilidades acrescidas (Machado, 2012).

2.3. Aprontamento

O Aprontamento é a fase mais importante para o sucesso da missão. É nesta fase do ciclo de vida da força que se vão criar e desenvolver laços de camaradagem, espírito de corpo e proficiências profissionais indispensáveis ao cumprimento da missão, de entre as quais se destaca a preparação física. O aprontamento da força tem normalmente uma duração aproximada de seis meses (Branco et. al., 2010).

2.3.1. Treino Físico

O TF é uma atividade organizada e planificada que visa a preparação psicomotora de instruendos através da aplicação de exercícios físicos com intensidades, volumes, frequências e complexidade generalizadas ou localizadas, mas passíveis de originar adaptações a vários níveis (funcional, neuromuscular, psicológico) com vista a aquisição de melhor rendimento numa determinada atividade. Segundo o REFE, é o “conjunto de atividades que têm por objetivo a preparação física segundo um programa pré-estabelecido” (Exército, 2002, p.1-3).

2.3.2. Treino de Tarefas Críticas

O treino de tarefas críticas tem por objetivo garantir e familiarizar os militares que integram a força a ser destacada sobre todas as TTP que são necessários para cumprir cabalmente as missões que lhes sejam atribuídas. O conceito deste treino é de preparar

técnica, física e psicologicamente os militares dotando-os com as competências técnico-profissionais necessárias ao cabal desempenho das suas tarefas no TO.

2.4. Educação Física

A evolução da Educação Física em Portugal, até 1940, pode ser esquematizada do seguinte modo (Estrela, 1972):

a) Até 1834 - período de formação, sem linhas de força bem definidas, mas no qual se encontram elementos a detetar em períodos subsequentes;

b) De 1834 a 1910 - primeiro período da Educação Física moderna, caracterizado principalmente pela descoberta da necessidade da Educação Física, verificada em três sectores: militar, médico e escolar;

c) De 1910 a 1940 - segundo período, predominantemente caracterizado pela prospeção dos meios de ação que possibilitem a concretização dessa necessidade;

Com a República, a área da Educação ganha um crescente interesse. Por decreto de 29 de março de 1911, o Governo Provisório da República procedeu à reforma da Instrução Primária e Normal. Os três graus de ensino primário (elementar, complementar e superior) criados por este decreto englobavam o ensino da Educação Física. No entanto, a falta de professores, a ausência de um método bem delineado, a ignorância geral sobre tal assunto e a falta de hábitos anteriores impediram que a lei tivesse grandes efeitos.

O primeiro movimento que procurou resolver a questão da formação de Professores de Educação Física a nível oficial deu-se em 1911. Foram criadas duas escolas que deveriam funcionar em anexo às Universidades de Lisboa e Coimbra (Crespo, 1977). Esta solução enquadrou-se na renovação implementada pela Primeira República relativamente às instituições escolares e ao nível da formação de professores. E é assim que, por decreto de 21 de maio de 1911, são regulamentadas as Escolas Normais Superiores de Lisboa e Coimbra, que só viriam a funcionar no ano letivo de 1915/16.

Em 26 de fevereiro de 1920 é publicado o Regulamento Oficial de Educação Física, constituindo um marco de relevo na organização da Educação Física em Portugal. Torna-se no primeiro programa escolar da Educação Física em Portugal elaborado e aprovado oficialmente. Visava servir de guia e de base uniforme do ensino dos ramos da Educação Física - a ginástica educativa, os jogos, a ginástica aplicada e os desportos (Januário & Hasse, 1999).

Este Regulamento, inspirado no método sueco, defendia a abertura de uma escola de Educação Física e referia a existência de três categorias de docentes: professores, instrutores e monitores. Não se indicavam relações de hierarquia entre as duas primeiras categorias. Definia-se que os professores escolhiam os monitores e asseguravam a sua formação, através de lições teóricas, práticas e da prática pedagógica. Esta definição de categorias aplicava-se tanto no âmbito civil como no militar. Entretanto, em novembro de 1919, o Ministério da Guerra, já tinha publicado uma portaria em que defendia, a abertura de uma escola, dada a falta de pessoal habilitado para a ginástica e a esgrima. Este facto veio dar origem à Escola de Esgrima do Exército, que iniciou o seu funcionamento em janeiro de 1922 (Januário & Hasse, 1999).

Tendo em conta que as medidas tomadas pelo Estado no âmbito da formação de Professores de Educação Física se revelaram algo ineficazes, a iniciativa particular, donde se destacavam os defensores do método de Ling «evoluído», decidiu criar, em 1930, a Escola Superior de Educação Física da Sociedade de Geografia de Lisboa. Esta tinha um plano de estudos com a duração de quatro anos, inspirado no Instituto Central de Estocolmo. Os dois primeiros anos do curso formavam instrutores, enquanto os professores de Educação Física tinham que concluir o 4º ano (Cabral, 1973).

O «método de Ling» era aceite como base geral. No entanto, havia várias interpretações do método, conforme era dada maior importância à ginástica médica, à ginástica pedagógica ou à ginástica de aplicação. É assim que vieram a formar-se três correntes fundamentais, por vezes com alguns pontos comuns durante a sua evolução (Ibidem).

a) Ginástica de Formação (Pedagógica):

O Regulamento de 1920 traduzia uma interpretação bastante aceitável, para a altura, do método de Ling (Ginástica Pedagógica). Entretanto o método de Ling evoluiu e o Regulamento de 1920 ficou desatualizado. Apesar disso continuou a servir de base de ensino, que alguns professores iam alterando por conta própria. As alterações eram feitas conforme o grau de atualização de cada professor, tendo sempre como base o método de Ling.

Em 1930, aparece a Escola Superior de Educação Física da Sociedade de Geografia de Lisboa, que se constitui como um dos sectores mais avançados da Educação Física em Portugal.

b) Ginástica Militar (Aplicação):

O Regulamento de 1920, apesar de ter contado com a participação de militares na sua elaboração, deixou rapidamente de servir as exigências de uma Educação Física militar.

A Instituição Militar sempre se preocupou com a formação de pessoal para se dedicar à instrução de Educação Física nas suas unidades. A par dos médicos, os militares tiveram influência no desenvolvimento da Educação Física em Portugal. Nesse sentido o Ministério da Guerra aprovou um plano global de Educação Física onde se definia, para além de outras medidas, a criação de uma Escola de Educação Física. Em 1922 surge a Escola de Esgrima no Exército, transformada em abril de 1933 em Escola de Educação Física do Exército. Esta escola de EFM tinha como grande preocupação a formação de instrutores de ginástica e de esgrima (Cabral, 1973).

A partir de 1933, com a criação do Conselho Diretor da Educação Física do Exército e da Escola de Educação Física do Exército, foi possível definir novas orientações para o ensino da Educação Física nas Forças Armadas. É assim que, em 1935, são publicadas as “Diretivas para a Instrução da ginástica e dos Jogos nas Fileiras do Exército”. Os princípios de atuação desta Escola revelaram-se importantes, já que eram utilizados diversos meios, como a ginástica, os jogos e os desportos.

Esta instituição tinha como preocupação seguir o que se fazia nos países mais avançados, e procurava formar professores de nível universitário com grande preparação científica, competentes para exercer funções em escolas técnicas, secundárias, normais e superiores.

Foi criada então a Comissão Superior de Educação Física do Exército, órgão de estudo e consulta para os assuntos de educação física, de natureza militar ou pré-militar. Preocupada com a organização da Educação Física, tendo em vista a preparação dos jovens para o serviço militar, a Comissão propôs, em 1936, a transformação da Escola Superior de Educação Física do Exército num Instituto, o Instituto Nacional de Educação Física (INEF), destinado a formar professores para todas as áreas de intervenção social, civil e militar. Esta proposta acabou por não ser aceite. Entretanto, a experiência obtida na Escola da Sociedade de Geografia e também no âmbito militar estimulou os responsáveis políticos para uma nova mudança. Assim, em 25 de fevereiro de 1939 o Ministro da Educação Nacional, Carneiro Pacheco, apresentou à Assembleia Nacional uma proposta de lei para a criação do Instituto (Estrela, 1972).

De 1940 aos nossos dias, período no qual se procura sistematizar os diversos modos de agir em relação às necessidades verificadas em determinados sectores, o escolar, o

militar, o médico, o de preenchimento de tempos livres ou no sector do trabalho profissional, procura-se, fundamentalmente, estruturar gradativa e metodicamente a prática e o ensino da EF nos vários sectores em que se verifica a sua carência (Estrela, 1972).

Melo de Carvalho (1974) indica a existência de três linhas de força que têm exercido influência sobre a EF, são elas a ginástica clássica, onde a saúde, que tem colocado a Educação Física sob a dependência da Medicina, surge assim como um conjunto de exercícios recolhidos da antiga ginástica médica, que procura desenvolver a robustez física, a agilidade, que por sua vez mantém a tradição militarista da ginástica militar que tem uma perspetiva idêntica à da ginástica educativa. Daqui conseguiram entender que graças aos exercícios físicos era possível aperfeiçoar o corpo, o intelecto e obter qualidades espirituais.

Deste modo, a tripla dependência referida anteriormente, médica, militar e mecanicista, mantem-se ainda hoje, uma vez que a EF em Portugal não conseguiu ainda afirmar-se como ciência autónoma com um objetivo e métodos próprios, nem como técnica educativa bem individualizada (Melo de Carvalho, 1974).

2.5. Educação Física Militar

A EFM é uma variante da educação física que está ligada ao Exército. Esta pode ser definida como o “conjunto de atividades inseridas no Sistema de Instrução do Exército (SIE) que visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspetiva de formação global do homem, e que, concorrendo para o fortalecimento do seu moral, torna-os mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam vir a ser confiadas” (Exército, 2002, p. 1-2).

Por outro lado, o conjunto das atividades físicas da EFM associadas à instrução técnica e tática, visam a preparação para o combate. Não devem preparar apenas os militares para o combate mas também ser um elemento fundamental do processo de formação dos militares do QP e dos militares em Regime Voluntariado (RV) / Regime Contrato (RC) (Exército, 2002, p. 1-2).

Para que estes propósitos sejam atingidos é necessário definir objetivos, os quais se devem regular-se segundo vários princípios orientadores. Deste modo, os objetivos da EFM são, “conferir aos militares a aptidão física necessária para o cumprimento das diversas missões que lhes podem ser atribuídas, contribuir para o desenvolvimento do

espírito de equipa e do valor moral dos militares, promover a valorização contínua da cultura física dos militares e a formação dos seus Quadros, e por último, promover e incentivar a ocupação dos tempos livres através da prática de atividades físicas, designadamente do desporto de recreação e de competição, como forma de aperfeiçoamento da aptidão física” (Exército, 2002, pp. 1-2,3).

2.5.1. Princípios Orientadores

Princípio da Totalidade ou da Globalidade: A EFM respeita o princípio geral da Educação Física ao serviço da formação global do homem. Desta forma, pretende-se cultivar, para além das qualidades físicas, qualidades de carácter, como sejam o gosto pela ação e o desejo de vencer, pretende-se em especial, com a prática dos desportos, educar o indivíduo no aspeto social, inculcando-lhe o espírito do desportivismo, o respeito pelas regras e pelas decisões dos superiores hierárquicos, pelos adversários e companheiros, neste caso camaradas, pelo trabalho coletivo em detrimento do esforço individual. Por outro lado, não podem ser descurados aspetos de saúde, de higiene e das infra-estruturas, pois estes são essenciais para a prática de atividade desportiva (Exército, 2002).

Princípio da Objetividade: A prática da EFM deve ser entendida por todos os militares como uma prática saudável e não como uma obrigatoriedade, pois esta é essencial para o desempenho das tarefas diárias de todo e qualquer militar no ativo. Devem praticar TF de acordo com um objetivo, o do controlo periódico pré-estabelecido no REFE, que prevê os mínimos de condição física para cada militar tendo em conta o sexo e o seu grupo etário (Ibidem).

Princípio da Progressividade/Complementaridade: A progressividade deverá ser adaptada às características físicas do grupo com que estamos a trabalhar. Deve ser aplicado, durante a instrução militar, cargas de treino menos intensas e complexas e progressivamente aumentar a intensidade e complexidade das mesmas. No entanto, a aplicação deste princípio não tem necessariamente que aumentar progressivamente os níveis de exigência em aptidão física dos militares, primeiro é necessário reconhecer as possibilidades físicas e, conforme a especificidade do esforço ou da capacidade de cada um nos vários níveis etários, estabelecer o ponto alto dos mesmos. Desta forma, a partir de determinado escalão etário, o princípio da progressividade irá se ajustar e resultará num princípio de continuidade/manutenção.

A aptidão física deve então, paralelamente com as restantes componentes de instrução do exército, concorrer para a formação global de todos os militares, sendo esta um complemento, ou seja, enquadra-se na segunda parte deste princípio, a complementaridade (Ibidem).

Princípio da Qualidade: Este princípio diz respeito aos formadores/instrutores, pois estes são os principais responsáveis por entusiasmar e garantir que, através do seu exemplo, da qualidade com que ministram as sessões de TF, do apoio constante à participação de todos, da preocupação em melhorar as condições quer dos meios disponíveis para treino dos instruendos quer das suas próprias competências profissionais na matéria, o grau de adesão dos formandos será maior (Ibidem).

Princípio da Segurança: Este princípio é importantíssimo e deve constituir uma preocupação constante de todos os elementos da Equipa de Instrução (EqInstr), deste modo trata-se da base das sessões práticas de EFM.

Ele é garantido “através da rigorosa observância de determinadas regras e princípios fundamentais, uns de ordem geral (como, por exemplo, a verificação prévia do estado do material, equipamento e obstáculos ou a judiciosa distribuição dos elementos da EqInstr para poderem prestar uma pronta e eficaz ajuda) e outros específicos porque dizem apenas respeito a determinadas técnicas ou exercícios.” (Exército, 2002, p. 1-5)

Princípio da Adequabilidade: Todas as sessões de EFM têm de ser adequadas, em especial as de Treino Físico de Aplicação Militar (TFAM)⁶, à futura especialidade/função dos Instruendos. São introduzidas determinadas técnicas e cargas de treino de acordo com a intensidade requerida tanto nas especialidades combatentes como nas Forças Especiais.

De igual modo as sessões de TF devem ser adequadas ao escalão etário, ao sexo dos praticantes e em especial ao tipo de tarefas que uma determinada força necessita adquirir, ou seja, a condição física necessária para desempenhar todo o tipo de tarefas, quer em território nacional quer em TO (Exército, 2002).

Princípio da Oportunidade: Este princípio diz respeito à preparação necessária a prática das atividades da EFM, bem como a rentabilização de recursos. Deste modo, o princípio da oportunidade garante maior “pertinência se tivermos em consideração que a preparação física e psicológica do militar assume, em alguns casos, o nível de exigência de

⁶ O Treino Físico de Aplicação Militar tem por objetivo a “aquisição, o desenvolvimento e a manutenção de determinados gestos, técnicas e capacidades psicomotoras preparatórias para o combate.” (Exército, 2002, p. 4-2).

uma preparação para a alta competição desportiva. Daí que a prática das atividades de EFM não se coadune com a impreparação dos seus agentes; o cumprimento dos objetivos enunciados só será conseguido com especialistas de EFM competentes e colocados nos lugares mais adequados ao cabal desempenho da sua missão” (Exército, 2002, p. 1-5)

Princípio da Continuidade ou da Manutenção: Decorre e complementa os princípios da objetividade e da progressividade/complementaridade supracitados em que todos os militares devem ter uma constante preocupação em manter uma boa condição física através da prática regular de exercício físico para que consiga desempenhar em pleno, todas as tarefas que lhes sejam atribuídas. Deste modo é essencial que todas as unidades facultem tempo e tenham disponíveis infraestruturas bem como especialistas na área do TF para que a prática seja possível e nas condições mais adequadas (Exército, 2002).

Princípio da Motivação: Para que os Instruendos se sintam motivados é necessário à EqInstr, através da sua competência técnica, gosto pela atividade física e conhecimento das matérias a ministrar, tornar as sessões de EFM motivantes. Deve recorrer a exercícios que sejam da preferência da maioria dos instruendos (Ibidem).

Princípio da Credibilidade: A aplicação deste princípio destina-se a credibilizar a EFM e passa por reconhecer ao TF o estatuto de ciência uma vez que:

“• Orienta-se por normas e regras pedagógicas fundamentadas em princípios biológicos universalmente aceites;

• Possui uma metodologia baseada na investigação e experimentação sobre o comportamento do homem em esforço;

• Adota uma terminologia específica com conceitos de conteúdo e significado precisos;

• Apoia-se numa ação sistemática, progressiva, contínua e regular visando estabelecer, pelos seus efeitos, uma adaptação do indivíduo às condições que lhe são impostas pela competição ou, no caso concreto dos militares, o combate” (Exército, 2002, p. 1-6).

Por outro lado, pressupõe que o currículo dos cursos ministrados no antigo Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD) seja adequado, nos conteúdos e respetivas valências, aos correspondentes do ensino civil, por forma a assegurar-se o reconhecimento externo da instrução nele ministrada e dos especialistas que forma (Exército, 2002).

2.6. Aptidão Física

A definição de aptidão física tem vindo a sofrer pequenas alterações ao longo dos tempos, e atualmente não existe uma definição predefinida para este conceito. De um modo geral, podemos definir a aptidão física como “um conjunto de atributos que os indivíduos possuem ou adquirem que retrata a capacidade de desenvolver a atividade física” (Contramestre, 2003, p. 202).

A aptidão física está relacionada com o desempenho físico. No entanto, devemos dar especial atenção à existência de determinados fatores, de origem intrínseca ou extrínseca, que vão influenciar o desempenho físico de cada indivíduo. Os fatores intrínsecos estão diretamente ligados a cada indivíduo e são inalteráveis. Desta forma é necessário ter muita atenção a estes fatores pois eles apenas dependem de cada indivíduo e estes vão sempre interferir com o nosso desempenho físico. Dentro destes fatores destacam-se a idade, o género e a composição corporal. Por outro lado, temos os fatores extrínsecos que englobam, por exemplo, o calor, o frio e a altitude. São fatores que embora influenciem o desempenho físico podem ser modificados em nosso benefício (NATO, 2009).

2.6.1. Fatores Externos que Intervêm na Aptidão Física do Militar

2.6.1.1. Calor

Em condições normais de saúde e conforto térmico a temperatura interna do corpo humano mantém-se aproximadamente constante e próxima dos 37 °C. Desconhece-se o modo preciso como este equilíbrio é conseguido, existindo diferentes modelos que o tentam explicar. Um dos pontos de concordância relaciona-se com o centro de regulação térmica do corpo humano, localizado na base do cérebro numa região designada de hipotálamo⁷ (Parsons, 2003).

A informação necessária para o controlo de temperatura é fornecida ao hipotálamo por sensores de calor e de frio que são responsáveis pela regulação da temperatura interna

⁷ Contem neurónios sensíveis ao calor e neurónios sensíveis ao frio (estes em maior número). São estimulados por variações da temperatura do sangue que profunde essa área. A estimulação térmica destes neurónios traduz-se por um aumento da frequência dos impulsos emitidos por segundo (Magalhães et.al., 2001).

denominados termo-recetores, localizados no centro de temperatura do cérebro, dispersos pela superfície da pele (Olesen, 1982; Ribeiro, 2010).

O calor, intimamente ligado à intensidade e duração do exercício, ao estado prévio de hidratação e de adaptação e à existência de degradação muscular provocada por exercício feito anteriormente, influenciam o desempenho físico. Por outro lado, indivíduos envolvidos na mesma atividade e ambiente, caso dos militares, podem ter capacidades diferentes de tolerância ao *stress* térmico⁸. A temperatura corporal não é universal, portanto existe variação entre indivíduos saudáveis tal como os fatores de predisposição que influenciam a adaptação ao calor (Macieira, 2009).

A degradação muscular⁹ é acentuada pela severidade do *stress* térmico e este agravado pela desidratação¹⁰. Beber adequadamente significa conhecer as reais necessidades e limitações fisiológicas do organismo em esforço. A desidratação acelera o aparecimento da fadiga, compromete o desempenho físico, ao reduzir a capacidade de desenvolver trabalho aeróbio e promove a acumulação de calor (Armstrong et. al., 2007).

2.6.1.2. Frio

A principal causa proporcionada pelo frio é a hipotermia, convencionalmente entendida como correspondendo a uma temperatura inferior a 35 °C (ISO 12894, 2001). Entre os 32 e os 35 °C considera-se um estado de hipotermia moderada em que o corpo reage através de arrepios, os quais podem ser muito violentos para as temperaturas mais baixas. Se a temperatura profunda do corpo se tornar inferior aos 32 °C, as tremuras cessam, diminuindo os ritmos cardíaco e respiratório. A confusão mental instala-se a esta temperatura, o que muitas vezes impede a vítima de tomar as medidas apropriadas para se salvar. Com o arrefecimento posterior, a inconsciência aparece, variando a temperatura

⁸ A manutenção da temperatura interior do corpo exige um esforço significativo, que para além de interferir com a capacidade de concentração e de realização de trabalho pode ainda obrigar a limitar o tempo máximo de exposição às condições térmicas (Sá, 1999).

⁹ Processo inflamatório desencadeado pelas lesões originadas pelo exercício e intensificado pelo *stress* térmico que origina a tumefação dos tecidos musculares afetados, com infiltração de leucócitos, aumento de citocinas circulantes entre outros agentes, é semelhante ao que ocorre na sequência de uma infeção aguda (Montain et.al. in Macieira, 2009).

¹⁰ Consiste na perda de água corporal com ausência de equilíbrio dos fluidos nos vários compartimentos do organismo, e que constitui uma ameaça à saúde e bem-estar das pessoas envolvidas em atividades físicas exigentes (Ryan et.al. in Ribeiro, 2010).

exata a que tal acontece de indivíduo para indivíduo, sendo normalmente apontado o valor de 30 °C (ISO 12894, 2001). O ritmo cardíaco diminui, e a morte ocorre normalmente como resultado da fibrilhação ventricular que conduz à paragem cardíaca. A hipotermia é assim um acontecimento sempre inesperado, mas que por vezes ocorre de forma accidental, em particular durante atividades militares ou desportivas em ambientes térmicos frios.

Mesmo em climas temperados, o prolongamento de atividades no exterior, em particular aquelas que possuem o risco de molhar o indivíduo, podem favorecer o aparecimento da hipotermia (McIntyre, 1980). Uma vez iniciado o arrefecimento do corpo, instala-se a confusão e a fadiga que conduzem a falhas no metabolismo e a uma incapacidade para tomar as devidas precauções, pelo que o colapso pode ocorrer rapidamente. Vanggard (1975) mostrou que o arrefecimento severo dos braços e das pernas diminui a velocidade de condução dos nervos, enfraquecendo o seu controlo e acelerando o colapso físico.

Os estudos de investigação têm também mostrado que a eficiência da termo-regulação¹¹ diminui com a idade, o que representa mais um fator que facilita o aparecimento da hipotermia (Collins et al., 1977; Horvath e Rochelle, 1977). Nos idosos, a resposta ao arrefecimento é enfraquecida, constando-se por vezes que um indivíduo sentado num quarto frio apresenta as mãos quentes, sinal de que o corpo está a perder muito calor e não de que está quente. Parece também existir uma redução nas tremuras, diminuindo assim o calor produzido pelo metabolismo e sendo este um indicador poderoso de desconforto, a sua ausência reduz os estímulos no sentido de atuar para aquecer (Fanger, 1973; Rohles & Johnson, 1972).

2.6.1.3. Altitude

Em situações de altitudes fora do contexto habitual, ocorrem alterações no funcionamento normal do organismo em virtude de processos fisiológicos. Essas alterações resultam em sintomas como náuseas, tonturas, dificuldade em respirar e até perda da consciência. No entanto, as alterações variam de pessoa para pessoa, portanto, perante altitudes mais elevadas o ser humano vai reagir de formas distintas.

¹¹ Resulta da ação conjunta, complexa, do sistema nervoso central (hipotálamo), do aparelho cardiovascular e da pele para manter a temperatura corporal interna à volta dos 37 °C (Reilly & Waterhouse *in* Ribeiro, 2010).

Segundo Arruda (2013), os fatores fisiológicos que ocorrem no ser humano derivam da baixa pressão de oxigênio que é exercida sobre o corpo humano que é decorrente da pressão atmosférica, o que significa que ao se submeter a altitudes elevadas, a pressão que o ar realiza diminui. Ao submeter um ser humano a uma altitude elevada, estamos consequentemente a o submeter a uma queda da pressão parcial de oxigênio (P_{O_2}), que é a pressão exercida pelo gás oxigênio. Por sua vez, o resultado da diminuição da P_{O_2} está diretamente ligada à dificuldade em respirar, denominada de hipoxia. Na maioria das pessoas os efeitos mais importantes da hipoxia começam a ser manifestados em altitudes superiores a 3 660 metros e incluem a sonolência, dores musculares, fadiga muscular e mental e náuseas. No entanto, acima dos 5 490 metros, as consequências passam a ser graves, o ser humano pode até ter convulsões (Arruda, 2013).

2.7. Afeganistão

Ahmad Shah Durrani unificou as tribos *pashtuns* e fundou o Afeganistão em 1747. O país ganhou a independência do controle britânico nacional em 1919. A breve experiência na democracia terminou num golpe de Estado em 1973 e um contragolpe comunista em 1978. A União Soviética invadiu em 1979 para apoiar o regime comunista afegão, desencadeando uma guerra longa e destrutiva. A URSS¹² retirou-se em 1989 sob pressão implacável dos rebeldes anticomunistas, *mujahedin*, que eram apoiados internacionalmente. Uma série de guerras civis subsequentes viu Cabul finalmente cair em 1996 para os *Taliban*, um movimento paquistanês que surgiu em 1994 para acabar com a guerra civil do país e a anarquia (CIA, 2014).

A Conferência de Bonn, patrocinada pela ONU, em 2001, estabeleceu um processo para a reconstrução política que incluiu a adoção de uma nova Constituição, uma eleição presidencial em 2004 e eleições para a Assembleia Nacional em 2005. Em dezembro de

¹²União das Repúblicas Socialistas Soviéticas: Antigo Estado euro-asiático, era o mais vasto da Terra. Em 1990 era formado por 15 repúblicas federadas: Arménia, Azerbaijão, Bielorrússia, Cazaquistão, Estónia, Geórgia, Letónia, Lituânia, Moldávia, Quirguistão, Rússia, Tajiquistão, Turquemenistão, Ucrânia e Usbequistão. A queda do regime comunista levou à desintegração da URSS a 21 de dezembro de 1991. Os países do báltico, Estónia, Letónia e Lituânia, foram os primeiros a anunciar a independência. Com a desintegração, algumas das ex-repúblicas soviéticas constituiriam a Comunidade de Estados Independentes (Infopédia, 2014).

2004, Hamid Karzai tornou-se o primeiro presidente democraticamente eleito pelo Afeganistão e a Assembleia Nacional foi inaugurada em dezembro seguinte. Karzai foi reeleito em agosto de 2009 para um segundo mandato. Apesar dos ganhos em relação à criação de um governo central estável, continua a haver desafios sérios para o governo afegão com a ressurgente instabilidade dos *Taliban* (CIA, 2014).

Depois dos ataques de 11 de setembro de 2001 e após os Taliban terem recusado entregar o chefe da Al-Qaeda, Osama Bin Laden, os EUA lançaram uma ofensiva aérea contra o movimento taliban, designada “enduring freedom” e após aparente vitória, criou-se um governo de transição. É nesta altura que se instaura a ISAF (International Security Assistance Force), o emprego desta está determinado pelo Conselho de Segurança das Nações Unidas (CSNU), nas resoluções 1386¹³ de 20Dec01 e 1444¹⁴, de 27Nov02. (Ejército Español, 2003; Marsden, 2002;).

No segundo semestre de 2003, a insegurança no Afeganistão começou a aumentar devido à expansão das forças americanas. O fracasso na tentativa de eliminar a Al-Qaeda e os talibãs, assim como as eleições presidenciais de 2004 nos EUA e no Afeganistão, constituíram-se como argumentos para a explicação da expansão, aumentando de 8 para 20 mil o número de militares no terreno. Em 2005 os Americanos foram de novo reforçados o que originou uma resposta de imediato por parte dos insurretos que também se reforçaram ainda mais (Pinto, 2009; Silva, 2008).

Em 2008, as forças insurgentes recuperaram novamente a iniciativa tática. Houve situações em que conseguiram levar a cabo ações que envolveram efetivos na ordem das quatro centenas e quer companhias de atiradores, quer bases militares foram atacadas provocando a sensação de inferioridade numérica. Os objetivos traçados pela comunidade internacional, no ano 2001, em Bona¹⁵, não foram alcançados, a reconstrução do país não se efetivou, a situação económica e social agravou-se progressivamente (Branco, 2009).

Tem uma população de 31 822 848, três vezes superior à de Portugal. Esta distribui-se por 7 etnias principais e outras menos representativas, nas seguintes percentagens (Pasthun, 42 %; Tajik, 27 %; Hazara, 9 %; Uzbek, 9 %; Aimak, 4 %; Turkmen, 3 %; baloch, 2 %; outras, 4 %.). Nestes grupos étnicos 50 % fala Dari, 35 % Pastho, 11 %

¹³ Para aceder a resolução 1386 consultar: http://www.nato.int/isaf/topics/mandate/unscr/resolution_1386.pdf

¹⁴ Para aceder a resolução 1444 consultar: http://www.nato.int/isaf/topics/mandate/unscr/resolution_1444.pdf

¹⁵ Os objetivos traçados pela comunidade internacional, no ano de 2001 em Bona, estão descritos no acordo de BONN que pode ser consultado em: <http://www.afghangovernment.com/AfghanAgreementBonn.htm>

Turkic, 4 % outros 30 dialectos, principalmente Balochi e Pashai. Muitos dominam 2 dialectos (CIA, 2014).

A combinação de vários fatores como “uma topografia áspera e rugosa, montanhas altas e extremas condições climáticas, em simultâneo com o seu fraco desenvolvimento económico, serve não somente para isolar o país internacionalmente, mas também para tornar o seu povo inacessível para esforços de governação e controlo centralizado” (Medler *in* Baptista, 2006).

2.7.1. Caraterísticas do Terreno

O Afeganistão¹⁶ está situado na parte sul do continente Asiático, não tem costa marítima, faz fronteira com o Irão a este, com o Paquistão a norte e a oeste, com o Turquemenistão, Uzbequistão, Tajiquistão e China a sul, é cerca de sete vezes maior que Portugal, possuindo uma área de 652 230 Km². É um país predominantemente montanhoso, possui cerca de metade da sua superfície a uma altitude superior a 2 000 m, ou seja, a uma altitude superior ao ponto mais alto da Serra da Estrela. A principal cadeia montanhosa estende-se segundo o eixo nordeste-sudoeste. O ponto mais alto é Nowshak, mede 7 485 m e o mais baixo é Amu Darya, mede 258 m de altitude. Existem algumas planícies a norte e sudoeste (CIA, 2014).

2.7.2. Clima

O clima do Afeganistão é semiárido e árido, apresentando temperaturas na ordem dos 26 graus negativos nas regiões montanhosas do país e dos 49 graus nas áreas desérticas. As temperaturas elevadas em combinação com a escassez de precipitação, na área desértica do Afeganistão, limitam as atividades agrícolas e é em parte responsável pela preferência das populações em cultivar a papoila do ópio que é mais viável neste clima e mais rentável. O clima frio e a precipitação sob a forma de neve nas regiões montanhosas do Afeganistão contribuem para o isolamento das populações nos meses de inverno e limitam a prática da agricultura nestes meses do ano. As baixas pressões atmosféricas que se fazem sentir nas zonas montanhosas do país limitam o tráfego aéreo. Este clima abrasivo tem também uma forte influência na saúde da população (CIA, 2014).

¹⁶ Anexo A – Mapa Territorial do Afeganistão.

Capítulo 3

Metodologia

3.1. Método

Consoante o tipo de investigação¹⁷ e resultados pretendidos é possível adotar por uma variedade de métodos de abordagem aos problemas, sendo que um método é sempre um “dispositivo específico de recolha ou de análise das informações (...), destinado a testar hipóteses de investigação ou responder às questões de investigação” (Pocinho, 2012, p. 109).

A conjugação de vários métodos permite a junção da informação obtida pelos mesmos, dando assim mais consistência às respostas das perguntas de investigação. Deste modo, foi decidido optar pelos métodos:

1. Análise documental com a qual se pretende dar sustentação teórica ao tema, e ainda dar resposta às questões derivadas;
2. Hipotético-dedutivo por este reunir todo “o conjunto de procedimentos metodológicos aplicados quando se pretende a descrição dos fenómenos e a sua respetiva explicação, ou o fornecimento de elementos para a sua compreensão” (Pocinho, 2012, p. 58).
3. Inquisitivo, por ser um método de observação indireta com base no interrogatório escrito ou oral (Sarmiento, 2013). Será através da aplicação de inquéritos por entrevista, com o objetivo de recolher dados e informações para dar resposta às questões derivadas.

¹⁷ A Investigação pode definir-se como sendo o “diagnóstico das necessidades de informação e seleção das variáveis relevantes sobre as quais se irão recolher, registar e analisar informações válidas e fiáveis.” (Sarmiento, 2013, p. 3)

Para uma correta aplicação deste tipo de metodologia é crucial estar ciente de que “utiliza-se quando o conhecimento do fenómeno é muito reduzido; a população estudada é pequena e não há, por isso, necessidade de amostragem; não se pretendem generalizações, nem previsões” (Pocinho, 2012, p. 59).

Numa primeira fase optou-se pela investigação ao nível da análise documental, que envolveu várias obras dentro do tema do TF, bem como revistas e sítios na internet.

Em suma recorreu-se à análise qualitativa visto que esta “é válida, sobretudo, na elaboração das deduções específicas sobre um acontecimento (...)” o que contribui diretamente para a verificação das hipóteses levantadas (Bardin, 1997, p. 115).

3.2. Técnicas, Procedimentos e Meios

Um procedimento é “uma forma de progredir em direção a um objetivo” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 25).

Tendo em conta os objetivos desta pesquisa, a técnica de tratamento de informação que vamos utilizar é a análise comparativa das respostas obtidas pelos vários entrevistados.

Esta técnica consiste na análise sistemática de um texto e tem como objetivo identificar os temas mais repetidos e as associações mentais a que pretendem dar origem (Ferrarotti, 1986). Usada frequentemente no quadro de uma metodologia qualitativa, procura destacar a presença ou ausência de índices pré-fixados ou a fixar no decurso da análise (Bardin, 1977), ou seja, avaliar o tipo de características expressas (Quivy & Campenhoudt, 2008), elementos e aspetos significativos que vamos encontrar (MuCorConthielli, 1978).

O método inquisitivo utiliza um instrumento de recolha de dados, o inquérito por entrevista o que proporciona diferentes abordagens na recolha da informação. É a técnica da entrevista semidiretiva¹⁸ que serve de base à recolha de informação (Poirier et al., 1995). Neste tipo de entrevista, o investigador estabelece antecipadamente um guião¹⁹ com questões abertas e flexíveis que submete ao entrevistado durante uma conversa que se pretende amigável e o mais possível informal (Quivy & Campenhoudt, 2008). Estas

¹⁸ “É semidiretiva no sentido em que não é inteiramente aberta nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas. Geralmente, o investigador dispõe de uma série de perguntas guias, relativamente abertas, a propósito das quais é imperativo receber uma informação por parte do entrevistado.” (Pocinho, 2012, p. 97)

¹⁹ Apêndice A – Guião de Entrevista

questões servem para encaminhar a atenção do entrevistado para os assuntos considerados pertinentes e sobre os quais é necessário obter informações. É considerado um método qualitativo dado que a resposta ganha um carácter subjetivo permitindo uma maior profundidade dos elementos em análise em detrimento dos resultados.

Depois de termos selecionado os elementos do nosso campo de estudo, contactamo-los individual e pessoalmente. As entrevistas foram marcadas para hora, dia e local de acordo com a disponibilidade de tempo e horário dos entrevistados, cuja receptividade e espírito de colaboração são aqui de referir e enaltecer.

As entrevistas decorreram entre março e maio de 2014, na região de Lisboa. A duração das entrevistas a cada sujeito oscilou entre os 20 e os 45 minutos, tendo sido todas gravadas, com o acordo expresso dos entrevistados.

Na preparação e realização das entrevistas tentámos executar todo um conjunto de procedimentos de forma a constituir-se um "clima" favorável à narração, bem como o cumprimento de um conjunto de exigências éticas recomendadas pela bibliografia.

Com o objetivo de análise dos dados, para cada entrevista foi efetuada a transcrição²⁰ das respostas dadas pelos entrevistados. Desta forma foi possível reunir as diversas opiniões destes e proceder ao tratamento de dados de uma forma qualitativa.

A cada entrevistado foi atribuído um número, e esse foi atribuído de forma totalmente aleatória por forma a proteger quer a análise das respostas, quer as conclusões que destas vão ser retiradas.

3.3. Participantes

Com o objetivo de ter uma melhor noção e conhecimento sobre o tema, mas também para melhor direcionar a investigação, a pesquisa foi realizada recorrendo a um grupo de profissionais dos Quadros Permanentes (QP) do Centro de Tropas Comandos (CTC) do Exército Português que, pelo seu percurso militar, são considerados personalidades com um currículo excecional e, como tal, têm um lugar de destaque na área do TF e na condução de missões de elevado prestígio nos mais diversos TO.

²⁰ Apêndice B – Transcrição das Entrevistas

Após a nossa decisão em estudar profissionais de excelência, procedemos à sua seleção, tendo como critério garantir que alguns tinham especialização na área do TF e que haviam integrado na FP pertencente ao 5º CN 2012/2013 no TO do Afeganistão.

À data das entrevistas o conjunto dos indivíduos escolhidos para o estudo apresenta a seguinte caracterização:

- i) São 6 indivíduos do sexo masculino;
- ii) As suas idades variam entre os 20 e os 40 anos, e encontram-se todos no ativo;
- iii) São portadores de formação profissional diferenciada (Curso de Comandos; Curso de Instrutores de Educação Física Militar (CIEFM); Curso de Instrutor de Cardiofitness e Musculação);
- iv) Ao longo dos seus percursos atuaram em vários TO e em vários campos de intervenção do TF.

Quadro nº 1: Caracterização dos Participantes

Entrevistados	Posto na FND	Função na FND
1	Capitão	2º Cmdt da FP
2	Tenente	Comandante de Grupo
3	Tenente	Comandante de Grupo
4	1º Sargento	Sargento de Grupo
5	2º Sargento	Comandante de Equipa
6	2º Sargento	Comandante de Equipa

3.4. Materiais e Instrumentos

Os materiais e instrumentos utilizados têm uma grande importância na investigação uma vez que auxiliam o autor no trabalho de campo, no tratamento e na análise dos resultados obtidos pelos instrumentos de recolha de dados.

Para a realização da revisão da literatura foram utilizados vários livros, revistas científicas, teses de doutoramento e dissertações de mestrado disponíveis em bibliotecas, bem como artigos nacionais e estrangeiros, diversas publicações de referência das demais áreas do saber, publicações e documentos do Exército Português, em particular o REFE,

revistas científicas, livros, teses de doutoramento e dissertações de mestrado disponíveis na *internet*.

Para a redação escrita do TIA e do guião da entrevista e para os demais documentos de apoio efectuados recorreu-se ao programa de criação e edição de texto *Microsoft Word*, na sua versão de 2007. Para a realização de Tabelas e Gráficos foi utilizado o *Microsoft Office*, através do programa *Excel*.

A *internet*, como tecnologia digital, foi um excelente meio quer de recolha de informação quer de comunicação para manter o contacto com as demais entidades intervenientes no presente trabalho de investigação.

A nível de meios áudio utilizou-se um gravador da marca *Mitsai* para gravar as entrevistas e posteriormente facilitar na transcrição e análise das mesmas.

Capítulo 4

Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

4.1. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão I

Relativamente à primeira questão procurou-se perceber entre os entrevistados quais os que eram especialistas na área do TF, quer através de cursos de âmbito militar, como é o caso do CIEFM ministrado no antigo Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD) atual Unidade de Apoio da Escola das Armas, quer de âmbito civil.

O quadro nº 2 apresenta de forma resumida as respostas relativas à 1ª questão.

Quadro nº 2: Resumo das Respostas à questão I

Entrevistados	Questão I: “No seu currículo, como militar dos quadros permanentes do Exército Português, possui alguma especialização na área do TF? (Resposta Afirmativa) Qual (ais) a (s) especialização (ções) e benefícios que a (s) mesma (s) garantiu (iram) durante o aprontamento?”
1	Não tem especialização.
2	Não tem especialização.
3	Sim, o CIEFM. Este é apenas a base para começar a trabalhar no mundo do treino físico militar, no entanto, é necessário haver o interesse dos militares na área e também manter uma atualização não só sobre o REFE mas também sobre outros tipos de treino que existem.
4	Sim, o CIEFM e o Curso de Instrutor de Cardiofitness e Musculação. Em termos pedagógicos o TF ajuda sempre bastante porque conseguimos assimilar tudo e é muito mais fácil fazer as sessões e executar o planeamento que está previsto. Em termos pessoais também,

	em especial para o treino individual, para poder elaborar o próprio treino e saber como é que funciona o próprio organismo.
5	Sim, o Curso de Instrutor de Cardiofitness e Musculação. Em termos de treino militar não contribuiu muito. O que contribui mais em termos de treino físico militar é a experiência da carreira de subalterno e a troca de ideias com outras forças.
6	Sim, o Curso de Montanhismo que me habilita a dar e compreender várias áreas ligadas ao curso de TF.

4.1.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão I

A questão número I, “No seu currículo, como militar dos quadros permanentes do Exército Português, possui alguma especialização na área do TF? (Resposta Afirmativa) Qual (ais) a (s) especialização (ções) e benefícios que a (s) mesma (s) garantiu (iram) durante o aprontamento?” tem por objetivo verificar, entre os entrevistados, quais os que possuem especialização e conhecimentos na área do TF e de que forma é que esses conhecimentos contribuíram para obter a melhor condição física durante o aprontamento, facilitando assim o desempenho das tarefas críticas a executar em TO.

De todos os entrevistados, apenas dois possuem qualquer especialização na área do TF, têm apenas a experiência que foram adquirindo ao longo da carreira. Pode-se constatar, através daqueles que possuem especialização na área do TF, que esta é muito importante para facilitar o desempenho sobretudo das tarefas críticas que executam em TO. No entanto, segundo os entrevistados nº 3 e 5, é necessário haver um elevado interesse de todos os militares na área do TF e também se manterem atualizados, não só sobre o REFE mas também sobre os mais variados tipos de treino que existem atualmente, sem esquecer que é a experiência da carreira dos militares e a troca de ideias com forças de outros países que tornam possível evoluir e adaptar novas formas de treino.

4.2. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão II

Com a primeira parte da segunda questão procurou-se saber quais foram os exercícios que faziam parte do plano de TF da FP e se nele apenas continha exercícios que

vêm prescritos no REFE ou se foi complementado com uma metodologia de treino específica do CTC. Na segunda parte da segunda questão procurou-se saber que metodologias de treino tinham sido implementadas, o seu objetivo e os motivos que os levaram a adaptar essa metodologia.

Os quadros 3 e 4 apresentam de forma resumida as respostas relativas à 1ª e 2ª partes da questão, respetivamente.

Quadro nº 3: Resumo das Respostas à questão II (1ª parte)

Entrevistados	Questão II (1ª parte): Que tipos de exercícios faziam parte do plano de TF da FP? Esse plano de TF contempla somente exercícios do REFE ou é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino?
1	CorCont e TC. Todos os dias havia uma corrida matinal e de seguida o treino de TTP, portanto o TF era durante todo o dia, que consistia essencialmente no treino das TTP com o uso do colete.
2	No aprontamento praticamente só fazíamos corrida, esporadicamente fazíamos TC, o restante treino baseava-se no treino de TTP, não era propriamente o conceito de TF. Foi um aprontamento baseado na execução de TTP.
3	O treino constou essencialmente de algumas CorCont e de alguns <i>crossfits</i> . O REFE não foi a base usada para planear o TF mas obviamente que não foi contra os princípios que estão prescritos no REFE.
4	Fazíamos CorCont, TC, MARFOR, <i>cross</i> de botas, <i>crossfit</i> , ginásio, TC Modificado e TC Comando que é um TC que temos específico no CTC. Havia outras metodologias de treino, além daquilo que vem preconizado no REFE. O facto de andarmos sempre com o equipamento balístico na execução de todas as tarefas críticas que são atribuídas à companhia de proteção constitui-se por si só como TF.
5	A grande base era a CorCont e o TC, o resto do exercício era complementado pela parte do treino operacional e envolvia exercícios que obrigava a trabalhar com o equipamento. Havia ainda o Treino

	Físico Operacional (TFO), que consistia em trabalhar as tarefas que um militar desempenha tendo em conta a sua função.
6	Os exercícios que estão prescritos no REFE são muito abrangentes e complementares, no entanto no REFE não contempla especificamente como se deve aplicar o colete balístico no decorrer dos exercícios físicos. Nós adaptamos o treino especificamente para a Companhia de Proteção que faz determinadas provas, MARFOR e MARCOR, com colete balístico, capacete e arma.

Quadro nº 4: Resumo das Respostas à questão II (2ª parte)

Entrevistados	Questão II (2ª parte): (Se é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino) Qual (ais) e com que objetivo (s)? Essa (s) metodologia (s) de treino foi (oram) elaborada (s) com base em quê?
1	Não está familiarizado com metodologias de treino.
2	Não está familiarizado com metodologias de treino.
3	O TF baseava-se essencialmente nos <i>crossfits</i> e nesse treino integrávamos exercícios do TC, fazíamos uma adaptação às nossas necessidades, até porque o <i>crossfit</i> tem outro ritmo que não o TC que prevê o REFE. O que se pretende com o TC, que prevê o REFE, são os princípios da resistência e da coordenação e são atingidos de igual forma.
4	O TC Comando foi elaborado para preparar especialmente o trem inferior e trem superior com elevado desgaste, ou seja, para levar à exaustão com o objetivo de aumentar a potência muscular e a resistência.
5	Complementávamos com o treino de TTP, orientado para o tipo de tarefas que íamos desempenhar, com o TC Modificado, em que a estrutura base é igual à do TC do REFE só que com exercícios mais orientados para a missão, e ainda com um treino tipo <i>Crossfit</i> , estes sendo de alta intensidade e curta duração.
6	Nós temos um TF bastante elaborado, temos dois tipos de TC, o TC

	Comando que trabalha mais os membros treinando mais músculos do que o TC habitual e o TC Modificado que tem como objetivo fazer um treino orientado para a missão.
--	--

4.2.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão II

Com a questão número II (1ª parte), “Que tipos de exercícios faziam parte do plano de TF da FP? Esse plano de TF contempla somente exercícios do REFE ou é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino?” verificou-se que o plano de TF, de um aprontamento de uma FP contem exercícios quer do REFE quer específicos do CTC, porque houve necessidade de alterar e adaptar novas tipologias de treino de acordo com as missões que uma FP executa e porque é necessário estar em constante atualização acerca das novas formas e métodos de treino.

Deste modo, os exercícios que faziam parte do plano de TF do aprontamento da FP foram essencialmente baseados no REFE, como por exemplo a CorCont, o TC, MARFOR e MARCOR ainda que poucas. O plano de TF foi complementado com o TFO e com treino característico do CTC, como o TC Comando ou TC Modificado, em que a estrutura base é igual à do TC que prevê o REFE só que com exercícios mais orientados para a missão, com um treino tipo *Crossfit*, este de alta intensidade e curta duração e por último o treino de TTP, este orientado para o tipo de tarefas que a força desempenha.

4.3. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão III

Com a terceira questão procurou-se saber se havia, e quais, as diferenças entre a intensidade do TF que é praticado no dia-a-dia do CTC e do que é praticado durante o Aprontamento e, no caso de existir um aumento, saber o porquê. Procurou-se também, com uma segunda parte da questão, saber quais as tarefas que a FP executa durante o Aprontamento e, dentro destas, saber quais é que são as mais previsíveis de acontecer em TO e se o aumento de intensidade do TF se traduz no desempenho das respetivas TTP.

O quadro nº 5 apresenta de forma resumida as respostas relativas à 1ª parte da 3ª questão e o quadro nº 6 as relativas à 2ª parte da mesma.

Quadro nº 5: Resumo das Respostas à questão III (1ª parte)

Entrevistados	Questão III (1ª parte): O grau de intensidade do TF ministrado durante o aprontamento é maior que aquele que é ministrado no dia-a-dia na unidade? (Resposta Afirmativa) Que fatores contribuem para esse aumento de intensidade no TF?
1	O TF é mais exigente porque nós íamos correr de manhã, de seguida toda a gente equipava com colete balístico e durante todo o dia havia o treino de TTP, daí haver a necessidade de treinar para o corpo se adaptar ao desgaste físico diário.
2	O TF foi muito reduzido em relação ao treino físico que se faz no dia-a-dia porque havia outras coisas em vista, foi dada mais importância à parte tática, treino de TTP, do que ao TF.
3	Há diferença no TF que é ministrado durante o dia-a-dia para o que é ministrado durante o aprontamento, no entanto, não há uma grande diferença em termos de intensidade, considero que não é tão intenso.
4	É menor. Durante o aprontamento, devido à elevada carga horária em termos de treino de TTP, ficamos apenas com uma hora diária para fazer o TF, daí a intensidade ser inferior se tivermos só em conta a parte física do TF propriamente dito, mas se tivermos em conta ao facto de andarmos completamente equipados todo o dia, acaba por ser maior.
5	Era um pouco mais elevado mas não era significativo. Para as tarefas que vamos desempenhar é necessário ter outro tipo de capacidades físicas, no aprontamento o treino tem de ser orientado para ser um treino essencialmente de explosão.
6	Não é a questão de ser maior, o corpo necessita de treino, não em excesso porque senão o efeito produzido é contrário e o descanso também faz parte do treino, portanto temos que ter um TF adequado para as tarefas que temos de cumprir.

Quadro nº 6: Resumo das Respostas à questão III (2ª parte)

Entrevistados	Questão III (2ª parte): Os resultados, desse aumento de intensidade, traduzem-se no desempenho das várias tarefas incumbidas à FP? Quais são as tarefas que a FP executa durante o aprontamento? E no TO (Qual a previsibilidade de tarefas)?
1	Sim, no desempenho das tarefas críticas. São elas reação a <i>Improvise Explosive Device</i> (IED), embarque e desembarque de viaturas, reação a emboscada, extração de mentores, mudar um pneu furado, agir com uma coluna em ambiente hostil, agir caso uma viatura tenha uma avaria e fazer reconhecimento a itinerários ou pontos críticos no itinerário. As mais previsíveis são acidentes de trânsito porque existe muito trânsito e a população não respeita as regras de trânsito, recolha de indícios e desembarcar e garantir uma zona segura para os mentores.
2	A FP executa reação a emboscadas, a fogos reais, IED, embarcar e desembarcar em viaturas e reagir no caso de haver algum incidente.
3	Retirar um mentor de dentro de um edifício em que envolve o treino da entrada em edifícios e limpeza de compartimentos, reação a um possível IED, verificação de estradas, possibilidade de sofrer uma emboscada e introduzir feridos em combate, saber reagir a uma emboscada por parte de forças insurgentes. O mais previsível será um atropelamento ou um acidente rodoviário.
4	Sim, porque o facto de lançar uma emboscada, lançar um assalto, desembarcar, tudo isso é TF e contribui para que se mantenha uma boa condição física e para que se consiga executar sem quaisquer limitações as tarefas que nos são atribuídas. Estas podem ser reação a emboscadas, reação a fogos de atirador especial, controlo de tumultos, reação a um IED, embarque e desembarque em viatura, rotura de contato. As mais previsíveis são, procedimentos em caso de acidente, uma vez que eram executados vários deslocamentos com viaturas e no Afeganistão o trânsito é um caos.
5	Sim, no fundo, aquilo a que damos mais ênfase são as tarefas críticas. O mais crítico é essencialmente reação a emboscada, emboscada por

	tiro direto ou indireto, reação a IED. Não tão crítica mas mais real é reagir a um acidente.
6	Sim. As tarefas são inúmeras, desde reagir a emboscadas que podem ser emboscada próxima, afastada, apeada, motorizada, complexa, dentro do complexo pode ter mais intensidade ou menos intensidade, reação a um IED, uma reação a um IED com uma reação a um segundo IED, uma reação a um IED com pessoal ferido em que é preciso pedir MedEvac ou apoio médico se tivermos no momento.

4.3.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão III

Em resposta à 1ª parte da questão III, “O grau de intensidade do TF ministrado durante o aprontamento é maior que aquele que é ministrado no dia-a-dia na unidade? (Resposta Afirmativa) Que fatores contribuem para esse aumento de intensidade no TF?”, verificamos que as diferenças não são significativas, que durante o aprontamento de uma FP, o TF deve ser orientado tendo em conta às características da missão e que o treino de TTP constitui-se como elemento fundamental para o aumento das capacidades físicas de um militar.

O entrevistado nº 4 realça que a intensidade é menor devido à elevada carga horária que têm no treino de TTP, em que ficam apenas com uma hora diária para fazer TF, ou seja, se tivermos só em conta a parte física do TF propriamente dito, a intensidade pode ser considerada inferior mas, se tivermos em conta ao facto de que todos os militares andam completamente equipados durante todo o dia a executar as TTP, acaba por ser maior. Para complementar a resposta, o entrevistado nº 6 destaca a importância de um plano de treino bem definido e adequado às tarefas que têm de ser cumpridas e realça que o corpo necessita de treino, mas este não deverá ser em excesso porque por vezes o efeito produzido é contrário ao desejado, ou seja, o descanso também faz parte do treino.

O entrevistado nº 5 refere que tendo em conta às tarefas que uma FP executa em TO é necessário adquirir outro tipo de capacidades físicas durante o aprontamento e esse tipo de capacidades físicas devem ser adquiridas com a implementação de um treino orientado essencialmente para a força explosiva.

Quanto à resposta à 2ª parte da questão III, “Os resultados, desse aumento de intensidade, traduzem-se no desempenho das várias tarefas incumbidas à FP? Quais são as tarefas que a FP executa durante o aprontamento? E no TO (Qual a previsibilidade de

tarefas)??”, todos os entrevistados manifestaram opiniões positivas e afirmam que o aumento da intensidade traduz-se acima de tudo na execução das TTP.

Nas suas respostas os entrevistados realçaram algumas das TTP que consideram pertinentes tendo em conta também a previsibilidade de ocorrerem em TO. O entrevistado nº 3 afirma que o mais previsível acontecer é um atropelamento ou um acidente rodoviário e que estas são duas situações críticas porque são necessários vários procedimentos e a probabilidade de um simples acidente se transformar numa situação de risco é muito elevada.

O entrevistado nº 6 destacou algumas das TTP que considera mais importantes. De destacar a reação a emboscadas que podem ser emboscada próxima, afastada, apeada, motorizada ou complexa, reação a um IED, uma reação a um IED em que são implementados alguns contratempos como o caso de um ferido em que é preciso pedir MedEvac ou apoio médico se existir no momento, entre outras. Para complementar, os entrevistados nº 1 e 4 destacam ainda o embarque e desembarque de viaturas, a extração de mentores, o ter de mudar um pneu furado, saber agir numa coluna militar em ambiente hostil, agir caso uma viatura tenha uma avaria, reação a fogos de atirador especial, controlo de tumultos e por último fazer reconhecimento a itinerários ou pontos críticos no itinerário.

4.4. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão IV

Relativamente à quarta questão procurou-se, numa primeira parte, perceber se os fatores adversos são tidos em conta quando fazem o planeamento de TF para o aprontamento de uma força e a medida em que estes influenciam a condição física dos militares em TO. Numa segunda parte da questão procuramos saber se os entrevistados, quando expostos a esses fatores, sentiram alguma limitação na própria condição física e daí perceber quais foram essas limitações. Na terceira e última parte da questão, tentámos saber a opinião dos entrevistados acerca do cenário que acham mais adequado para executar um aprontamento tendo em conta os fatores anteriormente referidos.

O quadro nº 7 apresenta de forma resumida as respostas relativas à 1ª parte da questão nº 4, o quadro nº 8 as relativas à 2ª parte e o quadro nº 9 as relativas à 3ª parte da mesma.

Quadro nº 7: Resumo das Respostas à questão IV (1ª parte)

Entrevistados	Questão IV (1ª parte): Quando executam o plano de TF, são tidos em conta fatores como as condições climatéricas/meteorológicas e local onde é ministrado o mesmo? (Resposta Afirmativa) Em que medida é que esses fatores contribuem para a condição física no TO?
1	São. Tentamos sempre adaptar à realidade do TO, no entanto, não existe preparação possível porque por exemplo em Beja, local do aprontamento, as temperaturas chegaram a atingir os 40 °C e no Afeganistão estas eram de 15 ou 20 °C negativos.
2	São. O Aprontamento em Beja é onde o terreno e o clima mais se parecem com o Afeganistão. A única diferença que vamos encontrar no Afeganistão é a altitude, logo sentimos um maior cansaço ao início até nos adaptarmos à pressão que é exercida no corpo. O próprio ambiente em si é pesado, a nível de respiração, porque há muitas poeiras no ar mas tendo em atenção esses fatores, a adaptabilidade será mais rápida.
3	Sim, na situação de Beja, devido às temperaturas treinámos mais cedo, chegamos a fazer alterações no treino para que fosse mais suave porque o desgaste perante temperaturas mais elevadas é mais difícil.
4	Sim, os cenários escolhidos são bons, no entanto, o facto de o aprontamento ser 6 meses antes em território nacional para ir 6 meses depois para o TO, muda tudo porque as estações do ano não coincidem e esse facto faz que quando lá chegamos estamos noutra estação do ano. Isto influencia como todos os fatores externos influenciam, desde as condições meteorológicas, se está muito frio o nosso corpo vai gastar muito mais energia para realizar uma determinada tarefa e se estiver muito calor vai gastar também muito mais energia. Outro fator é a altitude que vai influenciar na adaptabilidade ao TO.
5	Sim, no entanto, é impossível fazermos um treino orientado para as condições climatéricas que vamos encontrar porque nós fazemos o treino 6 meses antes, ou seja vamos treinar sob condições climatéricas contrárias às que vamos encontrar em TO, portanto é essencial que o

	local onde vamos treinar se adapte minimamente, tendo em conta ao TO.
6	Sim. O facto de um militar conseguir fazer uma marcha ou um deslocamento sem sol ou sem calor não quer dizer que o consiga fazer com calor, a mesma carga, a mesma distância, o mesmo percurso. Portanto dá-se a conhecer ao corpo as capacidades que tem de suportar a privação de comida, de passar frio antes de entrar em hipotermia, as formas e as técnicas que existem para conseguirem se proteger e sobreviver.

Quadro nº 8: Resumo das Respostas à questão IV (2ª parte)

Entrevistados	Questão IV (2ª parte): Sentiu que a sua condição física foi afetada quando chegou ao TO? Porquê?
1	Não. Eu, apenas senti o chamado <i>Jet Lag</i> que é a fase de adaptação ao fuso horário e à altitude.
2	Não.
3	Não senti. É aconselhável nas primeiras semanas, na chegada ao Afeganistão, não começar a treinar com grande intensidade para não termos problemas, mas a adaptação do corpo em duas semanas dá-se por completo.
4	Sim, existe uma diferença, alguns notam mais do que outros, pessoalmente não senti grande diferença devido ao facto de ter vivido durante muitos anos em altitude superior a 600 m.
5	Não, quando chegamos a um tipo de TO onde a diferença de altitude é grande, devemos dar um período de espera, cerca de 15 dias, é o que é recomendado, no entanto, respeitei durante 5 dias e comecei logo a treinar. Assim que comecei a treinar, nas primeiras corridas, notei um pouco, passado uma semana ou duas já não notei a diferença.
6	Nós não atuamos a grande altitude, atuamos sobretudo em Cabul que fica num vale e as montanhas ficam à volta, eu pelo menos não notei alteração a nível de oxigénio e a nível de cansaço.

Quadro nº 9: Resumo das Respostas à questão IV (3ª parte)

Entrevistados	Questão IV (3ª parte): Qual seria o melhor cenário para treinar nas condições idênticas às que encontram em TO? (similaridade com o TO real)
1	O próprio Afeganistão. Em Portugal a Serra da Estrela porque é o ponto mais alto de Portugal Continental.
2	Teríamos que esperar sempre pelo inverno porque nós treinamos aqui no verão e vamos para lá no inverno ou vive versa, mas a zona Norte do país seria o mais parecido com os climas frios, a nível de terreno a zona de Lamego seria o mais parecido.
3	Em Portugal o melhor cenário seria ter o ambiente montanhoso de Vila Real, Viseu, Chaves e ainda Beja mas há sempre o problema das estações do ano, portanto nós nunca vamos conseguir as condições ideais.
4	O ideal seria na parte norte do território nacional, Serra da Estrela por exemplo, porque tem as condições idênticas, declive acentuado, no inverno é frio e no verão é quente.
5	Em termos climatéricos é sempre complicado porque vamos treinar sempre no tempo contrário, se calhar o ideal é procurar um sítio que procure inicialmente ter alguma semelhança, que é para pelo menos a transição inicial ser parecida. Portanto considero que Beja e Chaves é o mais indicado.
6	O próprio Afeganistão.

4.4.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão IV

Atendendo à questão IV, dividida em três partes, em que na primeira perguntamos se “Quando executam o plano de TF, são tidos em conta fatores como as condições climatéricas/meteorológicas e local onde é ministrado o mesmo? (Resposta Afirmativa) Em que medida é que esses fatores contribuem para a condição física no TO?”. Verificamos que os fatores adversos são uma preocupação constante do planeamento do TF, no entanto, é impossível executar um plano de treino orientado para as condições climatéricas que vão encontrar no TO porque o treino dá-se 6 meses antes, durante o

aprontamento, ou seja, o treino será sempre sob condições climatéricas contrárias às que vão encontrar em TO.

Segundo o entrevistado nº 4, as condições meteorológicas influenciam muito a prestação física, ou seja, se estivermos sob temperaturas baixas o corpo vai gastar muito mais energia para realizar uma determinada tarefa, o mesmo se aplica se tiver muito calor. Assim como a altitude vai influenciar na adaptabilidade ao TO causando dificuldade ao nível do aparelho cardiorrespiratório. Complementando, o entrevistado nº 6 diz que é importante dar a conhecer ao corpo as capacidades que tem de suportar, nomeadamente a privação de comida, de passar frio sem que entre em hipotermia, de passar calor sem que desidrate, e deve saber as formas e as técnicas que existem para consigam se proteger e sobreviver.

Com a segunda parte da presente questão procuramos saber se os entrevistados sentiram alguma limitação física assim que chegaram ao TO. Todos os entrevistados afirmaram que sentiram uma ligeira limitação física nas primeiras duas semanas sobretudo por causa da altitude e do *Jet Lag*²¹ como afirma o entrevistado nº 1.

Concluímos ao perguntar “Qual seria o melhor cenário para treinar nas condições idênticas às que encontram em TO?” e nesta as respostas foram divergentes.

Existem alguns cenários que podem ser considerados adequados ao aprontamento da missão. Segundo o entrevistado nº 4 o ideal seria na parte norte do território nacional, e dá o exemplo da Serra da Estrela porque tem as condições idênticas, ou seja, tem um declive acentuado, no inverno é frio e no verão é quente. No entanto existe sempre um fator que é impossível de conciliar, o facto de o aprontamento ser sempre em condições meteorológicas contrárias às que vão encontrar em TO, por isso, segundo o entrevistado nº 5 deve-se escolher um local que procure garantir que a transição inicial, do território nacional para o TO, seja o mais adequado às condições que se verifiquem em TO.

²¹ *Jet lag*, em português, descompensação horária, é uma fadiga de viagem, é uma condição fisiológica que é uma consequência de alterações no ritmo circadiano. As alterações podem provocar uma mudança no normal funcionamento do organismo (Maksel, 2008).

4.5. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão V

Numa perspetiva de saber se os equipamentos e materiais usados para a execução de TTP durante o aprontamento são iguais aos que utilizam em TO, perguntámos aos entrevistados se os equipamentos/materiais que usaram durante o aprontamento eram iguais aos que utilizaram posteriormente em TO e se o uso dos mesmos contribuiu para que o desempenho da força em TO fosse o melhor.

O quadro nº 10 apresenta de forma resumida as respostas relativas à questão nº 5.

Quadro nº 10: Resumo das Respostas à questão V

Entrevistados	Questão V: Os equipamentos/materiais usados durante as sessões de TF/treino TTP, no aprontamento da FP, são iguais aos que usam para executar as várias tarefas em TO? (Resposta Afirmativa) De que forma é que o uso dos equipamentos/materiais se traduz no desempenho das tarefas executadas em TO?
1	São, mas apenas no treino das TTP e é sem dúvida uma forma de habituar o corpo ao cansaço físico provocado pelo uso do equipamento.
2	Sim, andamos todos os dias, nos treinos das TTP, de colete balístico o que por sua vez causa um aumento de desgaste mas isso é uma forma de treinar e dar a conhecer ao corpo esses sintomas e de o preparar melhorando assim a condição física.
3	Sim, por exemplo numa reação a emboscada, que em parte é exercer TF, é necessário haver anteriormente uma boa preparação física, daí serem realizadas algumas marchas com colete balístico para os militares se adaptarem ao peso do mesmo. No caso do colete, o que usamos cá é mais pesado que o que é utilizado em TO devido às placas que são utilizadas, no entanto esse peso acaba por ser compensado com o peso das munições, o que nos leva a estar preparados para operar neste caso com um determinado peso sobre o corpo.
4	Sim, traduz-se na plenitude porque ao chegar ao Afeganistão não há nada diferente, a única coisa que é diferente é o meio envolvente, porque tudo o que nós treinamos é tudo igual, o equipamento que

	estamos a usar é o mesmo e já estamos habituados.
5	Tem algumas diferenças mas acaba por ser irrelevante. Ajuda muito e quanto mais cedo tiverem a colocação desse tipo de material, o capacete e o colete, melhor porque ao chegar ao TO as diferenças são insignificantes.
6	Sim, o facto de, durante o aprontamento, ser utilizado o equipamento igual ao que é utilizado em TO vai recriar exatamente as condições idênticas às que vão encontrar em TO e é exatamente nessas condições que se deve treinar, aproximando ao máximo ao TO real.

4.5.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão V

Relativamente à questão V, “Os equipamentos/materiais usados durante as sessões de TF/treino TTP, no aprontamento da FP, são iguais aos que usam para executar as várias tarefas em TO? (Resposta Afirmativa) De que forma é que o uso dos equipamentos/materiais se traduz no desempenho das tarefas executadas em TO?”, todos os entrevistados responderam que sim, porque ao chegar ao TO não existe nada diferente à exceção do meio envolvente, uma vez que o equipamento que usam quer no aprontamento da FP quer quando em missão no TO é igual, logo o corpo já está habituado a trabalhar sob tais condições.

Assim sendo, os entrevistados responderam que o facto de andarem todos os dias, durante o treino das demais TTP, de colete balístico, faz com que a condição física aumente exponencialmente, no entanto, provoca consequentemente um aumento do desgaste, ou seja, é uma forma de treinar que ao mesmo tempo dá a conhecer ao corpo um conjunto de sintomas que de certa forma o vão preparar para as adversidades do combate.

4.6. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VI

Aos entrevistados foi perguntado se quando estão em TO, o TF que lá praticam é semelhante ao que é praticado durante o aprontamento e, no caso de responderem negativamente, saber que tipo de TF executam em TO. O objetivo era verificar quais as diferenças existentes entre o TF que é executado durante o aprontamento e o que é

executado em TO. Numa segunda parte da questão tentou-se perceber quais os objetivos da prática de TF em TO. O quadro nº 11 apresenta, resumidamente, as respostas dos entrevistados relativamente à 1ª parte da questão nº 6 e o quadro nº 12 as relativas à 2ª parte da mesma.

Quadro nº 11: Resumo das Respostas à questão VI (1ª parte)

Entrevistados	Questão VI (1ª parte): Quando estão no TO, praticam TF semelhante ao que é praticado durante o aprontamento? (Resposta Negativa) Que tipo de TF executam quando estão no TO?
1	Não. A prioridade é cumprir as missões que são atribuídas e treinar as TTP. O TF, cada um treina livremente.
2	Não, porque lá nós conseguimos ter, consoante os horários, mais tempo para adequar o treino físico às nossas necessidades.
3	Não. Normalmente não há a possibilidade de fazer TF enquadrado, as corridas por exemplo, de certa forma podem ser prejudiciais para saúde por causa do pó e da sujidade que lá existe. Normalmente treina-se no ginásio, nas passadeiras e no próprio espaço do ginásio.
4	Não, uma vez que o TF durante a permanência no TO passa a ser de cariz facultativo. Os militares em TO normalmente optam mais pela parte da potência muscular, nomeadamente ginásio.
5	Não, essencialmente porque o TF lá acaba por não ser orientado. Como o treino é orientado por cada um, tudo o que seja resistência anaeróbia não treinam, treinam essencialmente ginásio. Isto tem vantagens e desvantagens, há um incremento na força só que há uma diminuição na agilidade e na resistência.
6	Não, estamos limitados às condições de segurança que lá existem e estamos confinados a um espaço pequeno dentro dessas condições de segurança, e dentro do período que resta para além das missões porque uma coisa é termos um horário de aprontamento onde o TF vem incluído, outra é em missão, em missão é a missão que temos de cumprir, a missão tem determinados requisitos para ser cumprida e por vezes isso prolongasse muito nas horas ao longo do dia e acaba por não

	haver tempo para treinar.
--	---------------------------

Quadro nº 12: Resumo das Respostas à questão VI (2ª parte)

Entrevistados	Questão VI (2ª parte): Qual (ais) é (são) o (s) objetivo (s) da prática de TF em TO?
1	O objetivo é manter sempre a cultura desportiva e ter um nível físico elevado. Ajuda também na libertação de algum <i>stress</i> acumulado pelo facto de estarmos distantes da família.
2	Fugir um pouco à rotina, e ganhar sobretudo uma boa condição física.
3	O objetivo primordial da prática de TF em TO será sempre manter uma boa condição física para conseguir cumprir as missões.
4	O objetivo é manter a condição física e assegurar na plenitude que a capacidade operacional mantenha-se a 100 %.
5	Manutenção da condição física e capacidade de continuarem a cumprir as missões que lhes são atribuídas.
6	É fazer a manutenção da própria condição física.

4.6.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VI

No que respeita à 1ª parte da questão VI, “Quando estão no TO, praticam TF semelhante ao que é praticado durante o aprontamento? (Resposta Negativa) Que tipo de TF executam quando estão no TO?”, verificamos que o TF em TO é diferente uma vez que não é enquadrado, ou seja, não existe um plano de TF definido por onde os militares se possam regular, e que o TF em TO tem o principal objetivo de manter a condição física de todos os militares que se encontram no TO.

O entrevistado nº 4, na sua resposta, refere que o TF durante a permanência no TO passa a ser de cariz facultativo, que os militares quando estão no TO normalmente optam mais pela parte da potência muscular, e isso é conseguido com a prática de ginásio. As respostas dos entrevistados nº 5 e 6 vão ao encontro da resposta do anterior, em que um expressa que o treino é orientado por cada um, o que faz com que estes optem na sua maioria por treinar ginásio, o que por um lado é positivo uma vez que existe um incremento na força, mas por outro lado diminui significativamente a agilidade e resistência. O outro refere que no TO, estão limitados às condições de segurança que

existem nas instalações. Diz ainda, e ao encontro da resposta do entrevistado nº 5, que durante o aprontamento existe um horário em que o TF está incluído, o que não acontece em TO porque aí a prioridade é executar as missões que são atribuídas à respetiva força.

Na sequência da questão anterior foi perguntado, “Qual (ais) é (são) o (s) objetivo (s) da prática de TF em TO?”, onde a resposta de todos foi de que o objetivo principal é manter a condição física.

O entrevistado nº 4 exorta que deve ser assegurada uma boa condição física de modo a assegurar na plenitude que a capacidade operacional se mantenha a 100 %. Na linha de pensamento do entrevistado nº 4, o entrevistado nº 5 destacou a importância da manutenção da condição física para que deste modo tenham capacidade para continuar a cumprir as missões que lhes são atribuídas. A resposta foi transversal a todos os entrevistados, destacando o nº 1 que refere ainda que a prática de TF em TO serve não só para manter uma boa condição física mas também para libertar algum *stress* que naturalmente aumenta com o passar do tempo e com a saudade dos familiares.

4.7. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VII

O TO do Afeganistão é extremamente exigente devido às características do mesmo. Deste modo na sétima questão da entrevista foi perguntado se consideravam que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que posteriormente encontraram no TO de forma a identificar se existe a preocupação em aproximar ao máximo o treino, durante o aprontamento, à realidade.

O quadro nº 13 explana resumidamente as respostas relativas à questão nº 7.

Quadro nº 13: Resumo das Respostas à questão VII

Entrevistados	Questão VII: Considera que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que encontraram no TO do Afeganistão, dadas as características do mesmo?
1	Eu acho que sim.
2	Eu acho que sim, se calhar podíamos ter feito mais TF, mas foi adequado e dada extrema importância ao treino de tarefas críticas.
3	O TF que foi ministrado durante o aprontamento foi adequado, o

	aprontamento teve um TF que não foi nada mais nada menos que um trabalho contínuo que é feito no dia-a-dia do CTC. O que muda em aprontamento não é tanto o TF mas sim o incidir mais nas TTP que nos interessam mais e o consequente aumento da carga física.
4	Sim, o TF foi extremamente direcionado, apostamos mais nas reações a emboscadas, aos IED, ao controlo em caso de acidente, nunca descurando a condição física a nível aeróbio e anaeróbio.
5	Poderia ter sido orientado de outra forma, no entanto, foi adequado.
6	Sim.

4.7.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VII

Relativamente à questão VII, “Considera que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que encontraram no TO do Afeganistão, dadas as características do mesmo?”, conseguimos perceber entre os entrevistados que dois deles consideraram que o TF deveria ter sido conduzido de outra forma, os restantes afirmaram que o TF foi adequado ao tipo de tarefas que executaram no TO.

O entrevistado nº 3 considera que o TF que foi ministrado durante o aprontamento foi parte de um trabalho contínuo que é feito no dia-a-dia do CTC, ou seja, o TF está sempre presente, no entanto a principal preocupação não é o TF mas sim o incidir nas TTP que consequentemente aumentam a condição física. Ainda na linha de pensamento, na aposta do treino de TTP, o entrevistado nº 4 considera que o TF foi extremamente direcionado, que a aposta no treino de reação a emboscadas, aos IED, ao controlo em caso de acidente, entre outros, são uma forma de aumentar a condição física e que seguramente prepararam os militares para que incorram num risco menor em termos de exposição à ameaça e de reação à mesma.

4.8. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão VIII

Na perspetiva de que os entrevistados, devido às funções que exerceram, estão cientes da realidade do desempenho de funções em TO, foi perguntado se estes mudariam alguma coisa no TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do

Afeganistão e como é que deveria estar estruturado esse mesmo treino. Podemos observar no quadro nº 14 o breve resumo das respostas dos entrevistados.

Quadro nº 14: Resumo das Respostas à questão VIII

Entrevistados	Questão VIII: Na sua opinião, o que mudaria e como deveria estar estruturado o TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do Afeganistão?
1	Não mudava nada, acho que aquilo que fizemos foi suficiente.
2	Não sou a pessoa adequada para lhe falar sobre essa temática.
3	Mudava os horários porque acordávamos todos os dias às 5h45min para fazer TF e isso provocou um desgaste enorme aos militares. Devia haver mais descanso, treinar dia sim, dia não porque o que se notou foi que o pessoal depois estava muito cansado e o cansaço notava-se nos treinos das TTP.
4	No caso do nosso aprontamento eu não mudaria nada pelo facto de serem, na maior parte das vezes, movimentos motorizados e não patrulhas apeadas. Devemos treinar com bastante preponderância as tarefas críticas, e aí estou a fazer também o meu TF e a preparar a minha condição física.
5	Faria sessões de TF mais orientadas para a missão, iria aprofundar mais o TFO e outro tipo de treino para potenciar a força explosiva.
6	O TF está bem estruturado como está, tem vindo a sofrer alterações de aprontamento para aprontamento e tem melhorado.

4.8.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão VIII

Relativamente à questão VIII, “Na sua opinião, o que mudaria e como deveria estar estruturado o TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do Afeganistão?”, 50 % dos entrevistados respondeu que não mudava nada e que este está bem estruturado, um entrevistado disse não ser a pessoa mais indicada para responder à presente questão uma vez que não possui nenhuma especialização na área do TF e os restantes entrevistados mudariam alguns aspetos que consideram não ter sido conduzidos da melhor forma.

Destes últimos, um deles realçou a importância da força explosiva e como tal faria sessões de TF orientadas para este princípio, como o TFO. O outro realçou a importância de um descanso adequado e refere que faria alterações no horário uma vez que acordavam excessivamente cedo para executar as sessões de TF, o que provocou um enorme desgaste nos militares e isso refletia-se no treino das TTP.

Dos restantes, um dos entrevistados enalteceu que não mudaria nada pelo facto de as missões serem, na maior parte das vezes, movimentos motorizados, e que devem sim treinar com bastante preponderância as TTP, realçando que é também uma forma de preparar a condição física dos militares. Resposta em concordância com as respostas de outros dois entrevistados. Um dos entrevistados realça que o TF tem vindo a sofrer alterações a cada aprontamento que é feito e que tem melhorado significativamente através do estudo que é feito para conseguir-se uma maior, mais diversificada e o mais completa adequação possível do militar às tipologias de missões que executa. O outro justifica como sendo o TF essencial e suficiente para desempenhar as tarefas que lhes eram incumbidas.

4.9. Apresentação dos Resultados Relativos à Questão IX

Na última questão procurou-se obter alguma informação que os entrevistados achassem pertinente para a execução e melhor compreensão do tema em questão. Apenas metade dos entrevistados partilhou alguma informação que achou relevante e que poderia ser implementada futuramente para a execução dos aprontamentos das FND.

O quadro nº 15 apresenta, resumidamente, as respostas relativas à questão nº 9.

Quadro nº 15: Resumo das Respostas à questão IX

Entrevistados	Questão IX: Deseja acrescentar mais alguma informação que ache pertinente a esta entrevista?
1	Não tenho nada a acrescentar.
2	Não tenho nada a acrescentar.
3	Devia ser criado um programa tipo para os aprontamentos para não haver tanta oscilação de aprontamento para aprontamento, de missão para missão. O gabinete de educação física, com o chefe, os instrutores e até outros instrutores da casa que tenham o CIEFM, deviam se juntar

	para criar um plano de TF a partir de um grupo que faça um aprontamento e que tenha períodos de treino e descanso de modo a que se consiga elaborar um plano de TF tipo para todas as missões mas específico para cada Unidade.
4	Cada um dos contingentes deve fazer o seu planeamento e deve de o direccionar, nunca esquecendo que o principal é cumprir a missão e nunca devemos esquecer que o facto de eu fazer menos MARCOR ou menos CorCont, não quer dizer que eu não esteja a trabalhar a minha condição física, pelo contrário, certamente vou estar muito mais bem preparado e vou incorrer num risco menor em termos de exposição à ameaça e de reação à mesma ao treinar exaustivamente as TTP.
5	O TF deve procurar orientar o treino, deve ver quais é que são as tarefas que vão fazer e daí elencar as capacidades físicas que cada elemento deve ter. A partir dessas capacidades físicas criar um plano de treino que os leve a atingir essas capacidades.
6	Não tenho nada a acrescentar.

4.9.1. Análise e Discussão de Resultados Relativos à Questão IX

Atendendo à última questão, questão IX, “Deseja acrescentar mais alguma informação que ache pertinente a esta entrevista?”, infelizmente apenas três dos entrevistados contribuíram com algumas recomendações que acham pertinentes adotar no atual modelo de aprontamento do exército.

O entrevistado nº 3 refere que deve ser criado um programa tipo de TF para os aprontamentos uma vez que existe muita oscilação de aprontamento para aprontamento, e de missão para missão. Exprime que o gabinete de educação física da Unidade que apronta a força, através do seu chefe e instrutores, deviam se juntar para criar um plano de TF a partir de um grupo que esteja a executar um aprontamento e assim elaborar um plano de TF tipo para todas as missões. Resposta em harmonia com as respostas de outros dois entrevistados. Onde um realça de igual forma que o TF deve ser orientado, que devem ser analisadas quais as tarefas que vão executar e daí elencar as capacidades físicas necessárias a adquirir e atingir para desempenhar essas mesmas tarefas. O outro justifica ao dizer que o TF deve ser direccionado, nunca esquecendo que o objetivo principal é cumprir a missão.

Capítulo 5

Conclusões e Recomendações

5.1. Resposta às Questões Derivadas

Com o propósito de responder à questão central foram levantadas cinco questões derivadas que considerámos pertinentes aquando da elaboração das mesmas.

A primeira questão derivada foi elaborada como intuito de saber **“Quais são os exercícios de TF que contém o plano de treinos do aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão?”**. Com base nos resultados das entrevistas realizadas conseguimos constatar que os exercícios de TF que constaram no plano de TF da FP foram essencialmente a CorCont, o *Crossfit* e o TC Modificado. No entanto, importa referir que o facto de um militar andar durante todo o dia no treino das TTP, totalmente equipado, com colete balístico e restante material individual, constitui também uma forma de exercer TF.

Quanto à segunda questão derivada: **“Os exercícios de TF praticados durante o aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão são apenas os que prevê o REFE?”**, a conclusão a que chegamos foi a de que os exercícios de TF que praticam não são somente os que vêm prescritos no REFE, que houve a necessidade de implementar exercícios mais atuais, por exemplo o *crossfit*, isto fruto da partilha e troca de conhecimentos com forças de outros países presentes no TO, como o caso dos EUA.

Relativamente à terceira questão derivada, **“Quando são efetuados os exercícios de TF, há a preocupação em usar os equipamentos/materiais iguais aos que equipam um militar em TO?”**, podemos identificar, segundo as respostas dos entrevistados que, na execução dos exercícios de TF propriamente dito não são usados quaisquer equipamentos que equipam um militar na execução das TTP, ou seja, fazem o TF apenas com equipamento adequado à prática de atividade física. Ao considerarmos o treino de TTP como prática de TF, podemos então afirmar que usam os equipamentos/materiais semelhantes aos que utilizam em TO, ou seja, têm apenas ligeiras alterações

essencialmente no peso do colete balístico que acabam por ser irrelevantes uma vez que esse peso é compensado em TO com o peso das munições reais.

Com o intuito de saber se as condições adversas influenciam a prestação dos militares em TO foi perguntado **“De que forma é que as condições climáticas/meteorológicas podem afetar o desempenho físico dos militares na execução das tarefas em TO?”**. Após análise das respostas dos entrevistados verificamos que um militar quando exposto a situações extremas de temperatura, quer de calor quer de frio, vai despende uma maior quantidade de energia, ou seja, quando estiver frio o corpo vai queimar mais calorias para poder manter a temperatura corporal dentro dos valores de referência normais, quando exposto ao sol acontece o mesmo, apenas diferencia os sintomas que, no caso do frio, é a Hipotermia e, no caso do calor é, a Desidratação. Portanto é necessária uma constante preocupação dos superiores hierárquicos por forma a garantir que todos os militares se encontram bem de saúde.

A última questão derivada procurava saber se: **“Quando é feito o plano de TF para o aprontamento de uma FP para o TO do Afeganistão é tido em conta o local onde é feito o aprontamento de modo a aproximar às condições climáticas/meteorológicas que a força poderá encontrar em TO?”**. Para esta questão os resultados obtidos garantem objetivar que o local onde são feitos os aprontamentos são escolhidos de modo a que pelo menos a transição inicial aquando da projeção de força para TO seja o mais próximo possível das condições que existem em TO. No entanto, devemos ter em atenção que o aprontamento inicia seis meses antes da projeção da força para o TO, ou seja, o treino será feito sempre em condições climáticas contrárias às que vão encontrar em TO.

5.2. Verificação das Hipóteses

Nesta fase do trabalho e após ter analisado as respostas dos entrevistados há a necessidade de confirmar ou infirmar as hipóteses levantadas na fase inicial do trabalho.

A primeira hipótese a ser levantada, **“Os exercícios de TF que contém o plano de treino de um aprontamento de uma FP são essencialmente Corrida Contínua (CorCont), Treino em Circuito (TC) e eventualmente algumas Marchas Forçadas (MARFOR) ou Marchas com Corrida (MARCOR).”**, foi confirmada. Verificamos que o plano de TF efetivamente contempla os exercícios referidos anteriormente ainda que

tenham executado poucas MARFOR e MARCOR durante o aprontamento. De referir que para além destes exercícios o plano de TF contempla ainda exercícios caraterísticos do CTC tais como o TC Modificado, o TC Comando e o *Crossfit*.

A segunda hipótese, **“Existem exercícios que foram necessários implementar e adaptar para uma força da natureza dos Comandos. Também devido à troca de experiência entre as forças portuguesas e outras forças presentes em TO, como é o caso dos Estados Unidos da América (EUA), que têm alguns métodos de treino mais eficientes e que foram implementados no CTC.”**, foi também confirmada. Verificamos que com a constante atualização das novas formas e métodos de treino foi necessário implementar um treino mais adequado à tipologia de missões que uma força com as caraterísticas dos Comandos desempenha. Portanto os exercícios referidos na hipótese anterior, que não vêm preconizados no REFE, fizeram parte do plano de treino do aprontamento para garantir que a força estivesse com a condição física desejada para o desempenho das ações em TO.

Relativamente à terceira hipótese, **“Nos exercícios de TF não são utilizados os equipamentos/materiais que equipam um militar durante a execução das Técnicas e Procedimentos (TTP) em TO, pode eventualmente usar durante a execução de uma MARFOR ou MARCOR mas na generalidade não são utilizados. São utilizados sim, durante o aprontamento e em TO, na execução das TTP que em si é também uma forma de exercer atividade física.”**, foi obtida a confirmação da mesma. Obtivemos respostas que justificam o facto de que durante a execução das TTP os militares estão de certo modo a adquirir a condição física necessária e desejada para garantir o pleno desempenho das suas funções em TO.

Com a hipótese nº 4, **“As condições climáticas/meteorológicas podem afetar o desempenho dos militares na execução das TTP pelo facto de estes se encontrarem expostos a situações extremas de temperaturas. O Afeganistão tem um inverno muito rigoroso, e atinge temperaturas muito baixas, na ordem dos 20 °C negativos, e tem também um verão muito quente, atingindo temperaturas elevadíssimas, na ordem dos 40 °C, o que pode provocar hipotermia, no caso de temperaturas muito baixas, ou desidratação, no caso de temperaturas muito elevadas.”**, obtivemos a confirmação de que efetivamente as condições climáticas/meteorológicas são uma preocupação constante em TO e que estas afetam de forma significativa o desempenho da atividade física. Portanto, durante o aprontamento são alertadas as causas e efeitos que podem levar um

militar à hipotermia ou desidratação para que este, ao sentir tais sintomas, saiba reagir e se prevenir.

A quinta hipótese, **“O local onde é feito o aprontamento é escolhido para que haja similaridade com o TO, quer a nível de terreno quer a nível de condições climatéricas/meteorológicas. No entanto é sempre difícil encontrar um cenário idêntico ao que vão encontrar em TO porque o aprontamento é feito durante os seis meses que antecedem a missão, portanto o que acontece é que a força a ser projetada treina durante seis meses sob calor e quando vai para o TO encontra temperaturas muito baixas ou treinam sob temperaturas muito frias e no TO encontram temperaturas elevadíssimas.”**, foi confirmada. Verificamos que apesar da constante preocupação em adequar ao máximo o local do aprontamento ao TO, jamais se irá conseguir, em aprontamento, ter as condições climatéricas/meteorológicas que encontram posteriormente em TO.

5.3. Resposta à Questão Central

A questão central levantada foi a seguinte: **“ Qual a Influência do TF praticado pela FP durante o Aprontamento de uma FND para o TO do Afeganistão nas tarefas desenvolvidas nesse TO?”**.

Dos resultados obtidos podemos apurar que a prática de TF, em complemento com o treino de TTP, são o fator primordial para que as forças em TO consigam obter um desempenho exímio das tarefas que lhes são determinadas superiormente.

Assim, podemos concluir que o TF é fundamental para a execução das TTP, garantindo desta forma a condição física necessária ao combatente para suportar o peso do material que transporta consigo e também adequando o combatente às mais variadas condições adversas para que este tenha capacidade de discernimento e reação sob pressão, cansaço físico, fadiga, etc.

Sabendo que é impossível prever todas as situações que possam surgir e adequar o local do aprontamento, na plenitude, ao TO do Afeganistão, o esforço do planeamento do aprontamento deve ser para o treino de TTP e assim preparar a força para todas as contingências que possam surgir em TO. Existe sempre o problema do meio envolvente porque o clima, temperatura, altitude, etc. são diferentes das que a força está habituada a operar, durante o aprontamento, no entanto esta é a única situação em que difere o treino

executado em aprontamento para o TO real, tudo o resto é igual, portanto existe ao início a fase da adequabilidade ao TO e rapidamente a força está capaz de executar em pleno as suas missões.

5.4. Limitações da Investigação

A maior limitação à investigação foi para nós o limite de páginas previsto na NEP 520/2^a de 01 de junho de 2013. Este limite fez com que no decorrer do processo de investigação e concretização do trabalho não fosse aprofundado a temática de forma completa e na sua máxima extensão. Portanto, obriga-nos a ser mais diretos ao objetivo e a limitar os campos que desejamos investigar.

Outra limitação deveu-se ao facto da disponibilidade dos graduados para que lhes fosse feita a entrevista. Os mesmos encontram-se diariamente ocupados com as tarefas que lhes são atribuídas e esse facto comprometeu, de certa forma, a disponibilidade dos entrevistados, encontrando uma pequena janela de tempo, para que lhes pudéssemos realizar as Entrevistas.

5.5. Futuras Investigações

Como propostas para trabalhos futuros, propõe-se que se desenvolvam TIA, com o seguinte objetivo:

➤ Criação de um plano de TF padronizado para cada tipo de missão tendo em conta o tipo de missão e as características da própria força. Ou seja, criação de um plano de TF adequado a cada missão para que sempre que seja necessário aprontar uma força apenas seja implementado o plano de TF que foi elaborado e aprovado por uma equipa de especialistas aquando do aprontamento de uma força de determinadas características para um determinado tipo de missão e região do globo.

Bibliografia

Livros:

Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bompa, T. O. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. 4ª ed., São Paulo: Phorte ed.

Branco, C. et al. (coords.) (2010), *A Participação de Portugal em Operações de Paz. Êxitos, Problemas e Desafios*. Lisboa: Prefácio.

Ejército Español, (2003). *Manual de Área - Afganistán - Contingente Español*, 5ª Edición, Madrid: Ministerio de Defensa.

Exército, (2002) *Regulamento de Educação Física do Exército*. Comando da Instrução do Exército: Repartição de Educação Física.

Fernandes, J. (1981). *O treinamento desportivo: procedimentos – organização – métodos*, São Paulo: EPU.

Ferrarotti, F. (1986). *Sociologia*. Lisboa: Editorial Teorema, Lda.

Fortin, M. F. (2000). *O Processo de Investigação: da concepção à realização*. 2ª Edição, Loures: Lusociência.

Marsden, P. (2002). *Os Taliban - Guerra e Religião no Afeganistão*. Lisboa: Instituto Piaget.

Mcintyre, D. A. (1980) *Indoor Climate*. London: Applied Science Publishers.

Mucorconthielli, R. (1978). *O questionário na pesquisa social*. Brasil: Livraria Martins Fontes Editora Lda.

Olesen, B. W. (1982). *Thermal Comfort*. Nª 2, Brüel & Kjær Technical Review.

Parsons, K. (2003). *Human Thermal Environments – The effects of hot, moderate and cold environments on human health, comfort and performance*. 2ª ed., London: Taylor and Francis.

Pocinho, M. (2012). *Metodologia de Investigação e Comunicação do Conhecimento Científico*, (1ª ed.). Lisboa: Lidel.

Poirier, J.; Clapier-Valladon, S. & Raybaut, P. (1995). *Histórias de vida – Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5 ed.). (J. M. Marques, M. A. Mendes, & M. Carvalho, Trads.) Lisboa: Gradiva.

Ribeiro, B. (2010). *Calor, Fadiga e Hidratação*. Alfragide: Texto Editores.

Sarmiento, M. (2013). *Metodologia Científica para a Elaboração, Escrita e Apresentação de Teses*. Lisboa: Universidade Lusíada Editora.

Zakharov, A.; Gomes, A. (1992) *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport.

Weineck, J. (2003) *Treino Ideal*. Tradução – Beatriz Carvalho. Ed. Manole.

Artigos e Publicações:

Armstrong, L.E., Casa, D.J., Millard-Stafford, M., Moran, D.S., Pyne, S.W. and Roberts, W.O. (2007). *American College of Sports Medicine position stand. Exceptional heat illness during training and competition*. Med. Sci. Sports Exerc, V. 39, pp. 556-572.

Baptista, P. (2006). *Afeganistão – uma análise geopolítica: reflexões sobre a questão da paz e da guerra*. Revista Militar, Lisboa: Nº4, Abril, pp.313 – 359.

Branco, C. (2008). *A OTAN no Afeganistão e os Desafios de uma Organização Internacional na Contra-subversão*. Cadernos do Instituto de Defesa Nacional, nº 1, II Série, Dezembro de 2008, p. 15.

Cabral, J.C.T. (1973). *Síntese da evolução das principais correntes da Educação Física em Portugal, no período compreendido entre 1900 e 1940*. Separata do Boletim INEF, nº 1 (2^a série), vol.2.

Collins, K. J.; Dore, C.; Exton-Smith, A. N.; Fox, R. H.; Macdonald, I. C.; Woodward, P. M. (1977). *ACorContidental hypothermia and impaired temperature homeostasis in the elderly*. Brit. Med. J., Vol. 1, pp. 353-356.

Contramestre, J. M. (2003). *A aptidão Cardio-Respiratória como Fator Essencial da Aptidão Física*. Proelium, Revista da Academia Militar, Lisboa: Execução Gráfica, Sec. Artes Gráficas, pp.201-209.

Crespo, J. (1977). *História da Educação Física em Portugal. Os antecedentes da criação do INEF*. Ludens, Vol.2, nº 1, Outubro, 45-52.

Domingos, F. (2012). *5.º Contingente Nacional em missão no Afeganistão*. Jornal do Exército, Ano LIII - n.º 623, pp. 24-33.

EME, E. P. (2010). *Publicação Doutrinária do Exército 0-18-00 Abreviaturas Militares*. Lisboa.

Estrela, A. (1972). *Elementos e reflexões sobre a Educação Física em Portugal, no período compreendido entre 1834 e 1910*. Separata do Boletim INEF, nº 1 (2^a série), janeiro/junho.

Fanger, P. O., (1973). *The influence of age, sex adaptation season and circadian rhythm on thermal comfort criteria for men*. Proceedings of the Meeting of Institut International du Froid, Annexe 1973-2 au Bulletin de L'institut International du Froid, Vienna, pp. 91-97.

Horvath & Rochelle (1977). *Hypothermia in the aged*. Environ Health Perspect, nº 20, pp. 127-130.

ISO 12894 (2001). *Ergonomics of the thermal environment – Medical supervision of individuals exposed to extreme hot or cold environments*. International Standard, First Edition, International Organization for Standardization (ISO), Genève, Switzerland.

Januário, C. & Hasse, M. (1999). *Análise curricular do Regulamento Oficial de Educação Física de 1920*. Comunicação apresentada no 1 "Congresso Internacional de Ciências do Desporto, realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, entre 7 e 9 de outubro.

Magalhães, S.; Albuquerque, R.R.; Pinto, J.C.; Moreira, A.L.; (2001). *Termorregulação*. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do porto.

Melo de Carvalho, A. (1974). *Desporto educativo escolar*. Cultura e Desporto, nº20. Lisboa: D.G.D.

NATO, (2009). *Optimizing Operational Physical Fitness, Chapter 7 – Intrinsic and extrinsic factors affecting operational physical performance*. Research and Technology Organisation, TR-HFM-080.

Pinto, M.C. (2009). *Uma Avaliação da Missão da NATO no Afeganistão*. Nação e Defesa, Lisboa: 4ª série, n.º 124, p. 216.

Rohles, F. H.; Johnson, M. A. (1972). *Thermal comfort in the elderly*. ASHRAE Transactions, Vol. 78(1), pp. 131-137.

Santos, V. M., Lopes, J.M., Tavares, J.M., Miranda, J.M, (2014). *7º Contingente nacional – Afeganistão 2013 - 2014*, Lisboa: Tipografia Papelaria Marques.

Silva, M. (2008). *O Afeganistão e a evolução do radicalismo islamita: de 2001 à actualidade*. Jornal do Exército, Lisboa: Parte 3: Nº 571, pp. 20 – 25.

Vanggard, L., (1975). *Physiological reactions to wet cold*. Aviation Space Environmental Medicine, Vol. 46, pp. 33-36.

Sites Consultados:

Arruda, M., (2014). *Entenda como a altitude influencia o nosso organismo*. Retirado: junho, 10, 2014 de: <http://idmed.terra.com.br/dieta-e-boa-forma/fitness/entenda-como-a-altitude-influencia-o-nosso-organismo.html>.

CIA (2014). *The World Factbook*. Retirado: março, 24, 2014 de: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/af.html>.

Infopédia (2014). *Enciclopédia e Dicionários Porto Editora*. Retirado: março, 25, 2014, de: <http://www.infopedia.pt/>.

Machado, M. (2012). *Rumo ao Afeganistão*. Retirado: junho, 09, 2014 de: <http://www.operacional.pt/rumo-ao-afeganistao/>.

Macieira, J. (2009). *Calor, Desidratação e Degradação Muscular no Exercício*. Retirado: junho, 10, 2014 de: http://www.apfisio.pt/gifd_revista/media/09jul_vol3_n2/pdfs/jul2009_3_hidrat.pdf.

Maksel, RebeCorConta (2008). *When did the term "jet lag" come into use?*. Retirado: junho, 06, 2014, de: <http://www.airspacemag.com/need-to-know/when-did-the-term-jet-lag-come-into-use-71638/?no-ist=>.

ONU, (2014). *Department of Field Support – General Maps*. Retirado: junho, 30, 2014 de: <http://www.un.org/Depts/Cartographic/english/htmain.htm>.

Sá, R. (1999). *Introdução ao “stress” térmico em ambientes quentes*. Retirado: junho, 10, 2014, de: http://www.factor-segur.pt/artigosA/artigos/introducao_stress_termico.pdf.

Apêndices



ACADEMIA MILITAR

ENTREVISTA

IMPORTÂNCIA DO TREINO FÍSICO NO APRONTAMENTO DAS FORÇAS NACIONAIS DESTACADAS (FND)

***A Force Protection (FP) do 5º Contingente Nacional (CN)
2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão***

Autor: AspOfAl Inf José Décio Jardim da Silva

Orientador: TCor Infantaria Paulo Alexandre Moreira Machado

Lisboa, março de 2014

Carta de Apresentação

No âmbito do Tirocínio para Oficial de Infantaria, surge como parte integrante a realização de um Trabalho de Investigação Aplicada (TIA), subordinado ao tema: “Importância do Treino Físico no Aprontamento das Forças Nacionais Destacadas (FND) – A *Force Protection* (FP) do 5º Contingente Nacional (CN) 2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão”. É neste contexto que surge a necessidade de realização da presente entrevista, que funciona como instrumento de recolha de informação acerca da importância e contributo do treino físico no cumprimento das tarefas executadas pela FP do 5º CN 2012/2013 no TO do Afeganistão.

O objetivo é averiguar e perceber como é elaborado o plano de Treino Físico (TF) para o aprontamento de uma FP que desempenha tarefas no TO do Afeganistão, e se este trata de aspetos como as condições climatéricas/meteorológicas, equipamentos/materiais e escolha do local (similaridade com TO real). Se constam no plano de TF apenas exercícios que prescreve o Regulamento de Educação Física do Exército (REFE) ou se existe algum documento complementar de treino. E por último, através da experiência vivida no TO, identificar possíveis melhorias que poderiam ser incrementadas ou alteradas no aprontamento.

Com o intuito de operacionalizar o trabalho, procuramos entrevistar entidades que tenham estado integradas na FP pertencente ao 5º CN 2012/2013 do TO do Afeganistão, e que tenham conhecimento na área do TF. Desta forma a colaboração de V/ Excelência torna-se fundamental para a concretização do trabalho supracitado. Os dados serão tratados com confidencialidade e não será em momento algum divulgada a sua identificação, sendo as respostas individuais e apenas do conhecimento da equipa de investigadores.

O meu muito Obrigado pela sua colaboração,

José Décio Jardim da Silva

AspOfAl Inf

Entrevista

Tema: “Importância do Treino Físico no Aprontamento das Forças Nacionais Destacadas (FND) – A *Force Protection* (FP) do 5º Contingente Nacional (CN) 2012/2013 no Teatro de Operações (TO) do Afeganistão”

Identificação do Entrevistado

Nome:

Posto:

Arma:

Função que desempenhou na FND:

Funções Atuais:

Local da Entrevista:

Data da Entrevista:

Cursos relevantes que queira salientar:

Parte I – Aquisição de Dados Relevantes

- 1. No seu currículo, como militar dos quadros permanentes do Exército Português, possui alguma especialização na área do TF?**
 - 1.1. (Resposta Afirmativa) Qual (ais) a (s) especialização (ções) e benefícios que a (s) mesma (s) garantiu (iram) durante o aprontamento?**
- 2. Que tipos de exercícios faziam parte do plano de TF da FP? Esse plano de TF contempla somente exercícios do REFE ou é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino?**
 - 2.1. (Se é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino) Qual (ais) e com que objetivo (s)? Essa (s) metodologia (s) de treino foi (oram) elaborada (s) com base em quê?**
- 3. O grau de intensidade do TF ministrado durante o aprontamento é maior que aquele que é ministrado no dia-a-dia na unidade?**

- 3.1. (Resposta Afirmativa) Que fatores contribuem para esse aumento de intensidade no TF?**
- 3.2. Os resultados, desse aumento de intensidade, traduzem-se no desempenho das várias tarefas incumbidas à FP?**
- 3.2.1. Quais são as tarefas que a FP executa durante o aprontamento? E no TO (Qual a previsibilidade de tarefas)?**

Parte II – Adequação do Aprontamento ao TO

- 4. Quando executam o plano de TF, são tidos em conta fatores como as condições climatéricas/meteorológicas e local onde é ministrado o mesmo?**
 - 4.1. (Resposta Afirmativa) Em que medida é que esses fatores contribuem para a condição física no TO?**
 - 4.2. Sentiu que a sua condição física foi afetada quando chegou ao TO? Porquê?**
 - 4.3. Qual seria o melhor cenário para treinar nas condições idênticas às que encontram em TO? (similaridade com o TO real)**
- 5. Os equipamentos/materiais usados durante as sessões de TF/treino TTP, no aprontamento da FP, são iguais aos que usam para executar as várias tarefas em TO?**
 - 5.1. (Resposta Afirmativa) De que forma é que o uso dos equipamentos/materiais se traduz no desempenho das tarefas executadas em TO?**

Parte III – Contributos

- 6. Quando estão no TO, praticam TF semelhante ao que é praticado durante o aprontamento?**
 - 6.1. (Resposta Negativa) Que tipo de TF executam quando estão no TO?**
 - 6.2. Qual (ais) é (são) o (s) objetivo (s) da prática de TF em TO?**
- 7. Considera que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que encontraram no TO do Afeganistão, dadas as características do mesmo?**
- 8. Na sua opinião, o que mudaria e como deveria estar estruturado o TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do Afeganistão?**

Parte IV – Conclusão da Entrevista

- 9. Deseja acrescentar mais alguma informação que ache pertinente a esta entrevista?**

Obrigado Pela sua Colaboração!

Apêndice B – Transcrição das Entrevistas

Entrevista nº 1

Identificação do Entrevistado

Nome: Entrevistado 1

Posto: Tenente

Arma: Infantaria

Função que desempenhou na FND: Comandante de Grupo

Funções Atuais: Oficial de Tiro e Instrutor de Tiro do Curso de Comandos

Local da Entrevista: CTC

Data da Entrevista: 21/05/2014

Cursos relevantes que queira salientar: Curso de Comandos; CIEFM; Curso de Instrutor de Cardiofitness e Musculação

Parte I – Aquisição de Dados Relevantes

- 1. No seu currículo, como militar dos quadros permanentes do Exército Português, possui alguma especialização na área do TF?**

“Sim!”

- 1.1. (Resposta Afirmativa) Qual (ais) a (s) especialização (ções) e benefícios que a (s) mesma (s) garantiu (iram) durante o aprontamento?**

“Tenho o CIEFM e o Curso de Instrutor de Cardiofitness e Musculação. Em termos de TF ajuda sempre bastante porque, em termos pedagógicos, temos tudo assimilado e é muito mais fácil fazer as sessões e executar o planeamento que está previsto. Em termos pessoais também, nomeadamente para o treino individual, para conhecimento próprio e para fazer os nossos próprios treinos, ver até onde podemos ir, que tipo de alimentação é que devemos ter, como é que funciona o nosso organismo, se podemos fazer um ciclo de uma determinada forma, se podemos fazer de outra. No aprontamento concretamente, tive

a conduzir a parte física juntamente com um 1º Sargento, se bem que não houve muito TF durante o aprontamento.”

2. Que tipos de exercícios faziam parte do plano de TF da FP? Esse plano de TF contempla somente exercícios do REFE ou é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino?

“Havia também outras metodologias de treino, além daquilo que vem preconizado no REFE. Fazíamos CorCont, TC, MARFOR, *cross* de botas, *crossfit*, ginásio, TC modificado, TC Comando que é um TC que temos específico no CTC. Depois, o facto de andarmos sempre com o equipamento balístico, com proteção máxima, completamente equipados para combate faz aumentar desde logo 23 Kg e o dia todo com esse equipamento, embarcar na viatura, desembarcar, desenvolver todas as tarefas críticas que são atribuídas à companhia de proteção já nos faz aumentar por si só o TF, por isso é que nós não fazíamos muito TF, o nosso horário começava às 6 h da manhã e terminava sempre depois das 00 h, muitas das vezes começava às 6 h e acabava às 2 h da manhã. O facto de andarmos com esse equipamento todo durante todas essas 20 h era mais do que suficiente para o nosso TF e para a nossa preparação.”

2.1. (Se é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino) Qual (ais) e com que objetivo (s)? Essa (s) metodologia (s) de treino foi (oram) elaborada (s) com base em quê?

“O TC Comando foi elaborado para preparar especialmente o trem inferior e trem superior com elevado desgaste, ou seja, não existe aquela sequência alternada de um exercício de trem inferior e outro de trem superior mas sim um conjunto de exercícios de trem inferior e outro conjunto de exercícios de trem superior, 4 ou 5 exercícios de trem inferior seguidos de 4 ou 5 de trem superior seguidos, não alternados para levar ao desgaste físico, para levar à exaustão para fazer aumentar a potência muscular e a resistência muscular.”

3. O grau de intensidade do TF ministrado durante o aprontamento é maior que aquele que é ministrado no dia-a-dia na unidade?

“No caso do meu aprontamento não foi maior porque no dia-a-dia da unidade fazemos treinos duas vezes por dia. Durante o aprontamento, devido à elevada carga horária em termos de treino de tarefas críticas, ficamos apenas com uma hora diária para fazer o nosso treino físico, por isso a carga era inferior se tivermos só em conta a parte física do TF propriamente dito, mas se tivermos em conta aquilo que eu já disse anteriormente que é o facto de andarmos completamente equipados durante 20 h por dia, é superior visto que no Batalhão de Comandos temos 8 h diárias de treino operacional, de 8 h para 20 h vão 12 h, mais de 12 h com o equipamento em cima do combatente, já é muita coisa, por isso podemos dizer que é inferior numa certa medida, mas em termos de horas acaba por ser maior.”

3.1. (Resposta Afirmativa) Que fatores contribuem para esse aumento de intensidade no TF?

3.2. Os resultados, desse aumento de intensidade, traduzem-se no desempenho das várias tarefas incumbidas à FP?

“Efetivamente que sim porque o facto de lançar uma emboscada, lançar um assalto, desembarcar, isso é TF. Às vezes algumas pessoas, mesmo a nível dos graduados pode não analisar a situação desta forma mas tudo isso é TF, eu se não tenho condições físicas, o facto de eu repetir 5 vezes um assalto, de desembarcar 50 vezes da viatura num dia e embarcar sob pressão, debaixo de fogo, embora em termos de simulação, tudo isso é TF.”

3.2.1. Quais são as tarefas que a FP executa durante o aprontamento? E no TO (Qual a previsibilidade de tarefas)?

“Executamos variadíssimas tarefas, desde reação a emboscadas, reação a fogos de atirador especial, controlo de tumultos, reação a um IED, embarque em viatura, desembarque de viatura, procedimentos a ter em conta quando estamos em QRF, rotura de contato, e muitas outras tarefas. As mais previsíveis são por exemplo, procedimentos em caso de acidente, visto que a missão que participei foi uma missão direcionada para a proteção da força, ou seja, todos os dias fazíamos deslocamentos com viaturas, o trânsito é um caos, aquilo não há regras, as regras é não haver regras, a probabilidade de um acidente acontecer é bastante grande, por isso uma das maiores possibilidades é ocorrerem

acidentes, treinávamos muito nessa medida. Reação a IED também, reação a emboscada também, procedimentos em QRF também, embarque e desembarque de viaturas e eram essencialmente estas.”

Parte II – Adequação do Aprontamento ao TO

4. Quando executam o plano de TF, são tidos em conta fatores como as condições climáticas/meteorológicas e local onde é ministrado o mesmo?

“Isso seria a situação ideal, só o facto de nós cá, em território nacional treinarmos no verão para ir para lá no inverno, muda logo tudo e ao contrário também, treinarmos no inverno para irmos para lá no verão. Depois, os cenários escolhidos são bons, só que o facto de serem 6 meses antes em território nacional para ir 6 meses depois para o TO, para o exterior, muda logo tudo, porque por exemplo, o nosso aprontamento foi em Beja, Beja é perfeitamente adequado se nós fizéssemos o treino no verão e ao chegar lá fosse verão, era perfeitamente adequado mas não se verifica isso mas não há outra possibilidade de o fazermos, tem que haver 6 meses de aprontamento e as estações coincidem, o facto de elas coincidirem quando lá chegamos estamos noutra estação. O que poderá acontecer é alguns indivíduos que já fizeram mais do que uma missão e ao chegar lá mais facilmente se ambientam à situação.”

4.1. (Resposta Afirmativa) Em que medida é que esses fatores contribuem para a condição física no TO?

“Pode influenciar como todos os fatores externos influenciam. Não só as condições meteorológicas influenciam, se está muito frio, o nosso corpo vai gastar muito mais energia para realizar uma determinada tarefa, se tiver muito calor gasta também muito mais energia, por exemplo, nós no pico do verão a desidratação é muito mais fácil de ocorrer e influencia a prestação da atividade física, mas há outro fator aqui que influencia sem ser as condições climáticas que é a altitude, o facto de nós no Afeganistão encontrarmos um terreno muito montanhoso com um declive bastante acentuado, ao lá chegar, na primeira semana, uns mais do que outros dependendo da sua condição física e da sua capacidade de adaptabilidade, notam bastante a diferença e têm bastante dificuldade em adaptar-se à pressão e à altitude. O aconselhável é assim que se chega ao TO não começar logo a fazer

TF, aguardar em média entre 7 a 15 dias de modo a que o nosso organismo se habitue gradualmente até começarmos a fazer a nossa atividade de uma forma crescente e ao começar não pode ser de uma forma muito brusca, ter a consciência e começar gradualmente até atingir o nível que já tínhamos cá em território nacional.”

4.2. Sentiu que a sua condição física foi afetada quando chegou ao TO? Porquê?

“Sim, existe uma diferença, alguns notam mais do que outros, eu pessoalmente não notei muito sinceramente, comecei a treinar 3 dias depois de lá chegar porque antes também não o consegui fazer, mas não senti grande diferença, mas senti uma ligeira diferença! Se calhar devido ao facto de ter vivido durante muitos anos em altitude superior a 600 m.”

4.3. Qual seria o melhor cenário para treinar nas condições idênticas às que encontram em TO? (similaridade com o TO real)

“O ideal seria na parte Norte do território nacional, Serra da Estrela por exemplo, e o ideal seria que nós treinássemos para condições climatéricas de calor e ao chegar lá efetivamente estivesse calor, porque a parte Norte tem as condições idênticas, declive acentuado, no inverno é frio e no verão é quente.”

5. Os equipamentos/materiais usados durante as sessões de TF/treino TTP, no aprontamento da FP, são iguais aos que usam para executar as várias tarefas em TO?

“Sim, é muito semelhante.”

5.1. (Resposta Afirmativa) De que forma é que o uso dos equipamentos/materiais se traduz no desempenho das tarefas executadas em TO?

“Traduz-se na plenitude, nós chegamos lá e não há nada diferente, a única coisa que é diferente é o meio envolvente, porque tudo o que nós treinamos é tudo igual, o equipamento que estamos a usar é o mesmo e já estamos habituados, habituados a uma

carga muito superior cá do que aquela que quando lá chegamos porque lá não estamos 20 h por dia, poderá haver algumas situações em que estamos 20 h ou mais mesmo com o planeamento incluído, mas em média a carga é inferior, existe mais tempo para tratar da condição física e treinar.”

Parte III – Contributos

6. Quando estão no TO, praticam TF semelhante ao que é praticado durante o aprontamento?

“Sim, praticamos semelhante, mas o TF durante a permanência no TO passa a ser de cariz facultativo.”

6.1. (Resposta Negativa) Que tipo de TF executam quando estão no TO?

“Toda a gente treina e daquilo que eu presenciei toda a gente acaba por treinar e 2 a 3 vezes por dia, uma média de 6 h por dia, porquê, porque para já o facto de estarem ali várias nações em conjunto e essas mesmas nações nos disponibilizarem os seus espaços de TF, ginásios e todos os equipamentos que têm, também nos permite ter condições que não temos cá e então acabamos por aproveitar, pelo facto de também estarmos longe das nossas famílias e do nosso território é sempre melhor e não estamos com a carga horária que estávamos em aprontamento, então acabamos por treinar 2 a 3 vezes por dia em média, se bem que muitos dos militares do 5º CN enveredaram mais pela parte da potência muscular, nomeadamente ginásio.”

6.2. Qual (ais) é (são) o (s) objetivo (s) da prática de TF em TO?

“O objetivo é manter a condição física e assegurar na plenitude que a capacidade operacional mantenha-se a 100 % porque nós como comandantes de grupo e o comandante de companhia também assim como os comandantes de equipa temos essa responsabilidade. Nós temos uma vantagem na nossa força, nos Comandos, que é um Sargento comanda 4 homens, esses 4 homens estão sob a sua vigilância o que faz com que ele facilmente veja se o homem da sua equipa não está a treinar, se não está em condições não avança, tem que treinar, nós só avançamos com condições e isso facilita-nos muito.”

7. Considera que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que encontraram no TO do Afeganistão, dadas as características do mesmo?

“Sim, de facto foi adequado porque estamos a falar de uma missão de FP em que existe muito movimento motorizado, nomeadamente com os HHWWI (High Mobility Multipurpose Wheeled Vehicle), portanto acho que o TF foi extremamente direccionado, apostamos mais nas reacções a emboscadas, aos IED, ao controlo em caso de acidente, nunca descurando a condição física a nível aeróbio e anaeróbio como é óbvio, mas foi perfeitamente adequado.”

8. Na sua opinião, o que mudaria e como deveria estar estruturado o TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do Afeganistão?

“Cada FP pode ter exigências diferentes e todo o planeamento em termos de TF deve ser direccionado a essas exigências, depois cabe a cada um dos comandantes ao seu nível decidir como é que direcciona o TF. No caso do nosso aprontamento eu não mudaria nada pelo facto de serem, na maior parte das vezes, movimentos motorizados, pelo facto de não serem patrulhas apeadas. Devemos treinar com bastante preponderância as tarefas críticas, e aí estou a fazer também o meu TF e a preparar a minha condição física, e certamente vou estar muito mais bem preparado e vou incorrer num risco menor em termos de exposição à ameaça e de reacção à mesma.”

Parte IV – Conclusão da Entrevista

9. Deseja acrescentar mais alguma informação que ache pertinente a esta entrevista?

“Apenas aquilo que eu já disse, cada um dos contingentes deve fazer o seu planeamento e deve de o direccionar, nunca esquecendo que o principal é cumprir a missão e depois também nunca esquecendo que o facto de eu não fazer a MARCOR ou de fazer menos MARCOR ou menos CorCont, não quer dizer que eu não esteja a trabalhar a minha condição física, pelo contrário, por experiência eu chegava muitas vezes às 2 h da manhã que era quando acabava o horário de instrução e de preparação, chegava muito mais vezes cansado do que se tivesse feito MARCOR de 20 ou 30 Km. Sei que no meu contingente

existe muitas pessoas que não têm esta opinião que eu estou a transmitir, mas por falta de conhecimento e por falta de visibilidade daquilo que é realmente a preocupação de um comandante, eu como comandante de grupo não mudaria nada. Tenho a perfeita consciência que o meu comandante de companhia fez o melhor planeamento possível que poderia fazer, tendo em conta o tempo disponível que teve.”

Entrevista nº 2

Identificação do Entrevistado

Nome: Entrevistado 2

Posto: Capitão

Arma: Infantaria

Função que desempenhou na FND: 2º Cmdt da *Force Protection*, e acumulava com o Oficial de Segurança e Oficial de Informações do contingente

Funções Atuais: Comandante da 1ª Companhia Comandos

Local da Entrevista: CTC

Data da Entrevista: 24/04/2014

Cursos relevantes que queira salientar: Curso de Comandos; Curso de Paraquedismo; Curso de Transmissões; Curso de Montanhismo

Parte I – Aquisição de Dados Relevantes

1. No seu currículo, como militar dos quadros permanentes do Exército Português, possui alguma especialização na área do TF?

“Tenho o curso de Montanhismo que me habilita a dar várias áreas ligadas ao curso de TF que habilita também quem tem o curso ministrar essas áreas mas não tenho o CIEFM.”

1.1. (Resposta Afirmativa) Qual (ais) a (s) especialização (ções) e benefícios que a (s) mesma (s) garantiu (iram) durante o aprontamento?

2. Que tipos de exercícios faziam parte do plano de TF da FP? Esse plano de TF contempla somente exercícios do REFE ou é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino?

“Os exercícios que estão prescritos no REFE são muito abrangentes e é muito complementar o que lá está e é por aí que agente acaba por se orientar, no entanto no REFE não vem especificamente o colete balístico, vem exercícios físicos com carga, vários tipos de carga, vários pesos, não vem especificado se é com uso de colete ou não, nós aqui adaptamos o treino especificamente para a Companhia de Proteção que faz determinadas provas, marchas e MARCOR nomeadamente, com colete balístico, capacete e arma, portanto prontos para o combate, porquê? Porque é assim que eles vão ter que andar diariamente, é assim que vão ter de reagir, é assim que vão ter de passar calor e suor, é assim que vão passar frio e continuar a reagir, portanto é assim que eles andam diariamente e nós temos de treinar a tropa para a dificuldade porque a facilidade já nasce connosco”

2.1. (Se é complementado com outra (s) metodologia (s) de treino) Qual (ais) e com que objetivo (s)? Essa (s) metodologia (s) de treino foi (oram) elaborada (s) com base em quê?

“Sim, nós temos um TF bastante elaborado, não é só o que está no REFE, nós temos aqui dois tipos de TC, temos aqui um TC que nós chamamos de TC Comando que trabalha mais a parte dos membros e as várias maneiras de fazer esse treino treinando mais músculos do que o TC habitual, tem mais estações e tem a possibilidade de integrar outros exercícios que o TC habitual não tem, tem mais barras, tem barras de pesos diferentes, temos um ginásio também que serve para complementar o treino e depois naturalmente que aquilo que vem no REFE é muito elaborado.”

3. O grau de intensidade do TF ministrado durante o aprontamento é maior que aquele que é ministrado no dia-a-dia na unidade?

“Não é a questão de ser maior, o corpo tem que ter treino, o corpo não pode ter treino excessivo porque senão tem o efeito contrário, o descanso também faz parte do treino, portanto não podemos só treinar e no final pensarmos que somos umas máquinas de guerra, e não, nós temos que ter um TF adequado para as tarefas que temos de cumprir.”

3.1. (Resposta Afirmativa) Que fatores contribuem para esse aumento de intensidade no TF?

“Se a tarefa é executada maioritariamente com o equipamento que inclui um colete balístico, uma série de armamento e munições e carregadores, GPS, estojo de primeiros socorros, mais uma pistola Walter, mais os carregadores da Walter, mais as munições, mais as granadas, tudo isso, se é assim que vamos andar, é assim que temos de treinar. Portanto o treino tem de ser adequado para a tarefa, se é assim que a pessoa anda diariamente é assim que vamos treinar porque temos de ter um porte físico para aguentar isso, não treinamos isto anualmente independentemente de irmos para missão ou não, não andamos sempre assim porque naturalmente que não faz bem, estar permanentemente a carregar o corpo com o peso suplementar que tem o colete balístico com o equipamento todo que é necessário para combater, mas numa fase de preparação de 6 meses que antecede uma missão e o pessoal depois vai para a missão e tem de estar preparado para, aí sim, temos de dar essa sobrecarga, depois existe uma segunda fase que é o retorno à estabilidade normal do ser humano que é o pós missão em que uma pessoa limitasse a fazer normalmente o treito habitual só com o corpo.”

3.2. Os resultados, desse aumento de intensidade, traduzem-se no desempenho das várias tarefas incumbidas à FP?

“Sim, naturalmente que sim.”

3.2.1. Quais são as tarefas que a FP executa durante o aprontamento? E no TO (Qual a previsibilidade de tarefas)?

“As tarefas são inúmeras! Podia estar aqui a enumerar as tarefas todas, não sei se é isso que tu pretendes, só em termos de reações são uma série de reações e que se treina para as diversas ameaças e os diversos ataques que possam vir a suceder, desde reagir a emboscadas, depois dentro das emboscadas podes ter uma reação a uma emboscada próxima, uma emboscada afastada, uma emboscada apeada, uma emboscada motorizada, uma emboscada complexa, pode ser uma emboscada, e depois dentro do complexo, pode ter mais intensidade ou menos intensidade, pode ser uma reação a um IED, pode ser uma

reação a um IED na 1ª viatura, na 2ª viatura, na 3ª viatura, uma reação a um IED com uma reação a um segundo IED, uma reação a um IED com apenas material danificado, sem pessoal ferido, uma reação a um IED com pessoal ferido em que é preciso pedir MedEvac ou apoio médico se tivermos no momento, portanto existem inúmeras tarefas que se treinam e que acontecem habitualmente no Afeganistão que são todas corridas, são todas vistas e estudadas, todas as forças que lá passam no final da missão elaboram e vão informando para cá as novas TTP, as novas Tarefas Táticas e Procedimentos do Inimigo relativamente às nossas TTP, portanto se nós utilizamos um espaçamento entre viaturas eles começam a colocar os IED com aquele espaçamento, se nós mudamos o espaçamento entre viaturas eles começam a mudar o espaçamento entre os IED, se nós levamos um homem na torre eles começam a utilizar um sniper de determinada forma, nós utilizamos umas viaturas de um determinado tamanho eles começam a utilizar uma panela de pressão para rebentar, se utilizamos uma viatura de outro tamanho eles utilizam um camião para rebentar, portanto, tudo isto é estudado, a força que lá está no Afeganistão está permanentemente informada das atualizações das novas TTP e enviam para cá que é para nós podermos estar sempre a treinar de acordo com os novos upgrades, se assim se pode chamar, da insurgência e podemos atualizar as nossas TTP e estarmos atualizados ao fim ao cabo dos procedimentos porque se eles se atualizam nós naturalmente que temos que agir conforme o que se passa na realidade.”

Parte II – Adequação do Aprontamento ao TO

4. Quando executam o plano de TF, são tidos em conta fatores como as condições climáticas/meteorológicas e local onde é ministrado o mesmo?

“Sim!”

4.1. (Resposta Afirmativa) Em que medida é que esses fatores contribuem para a condição física no TO?

“O facto de um militar conseguir fazer uma marcha ou um deslocamento sem sol ou sem calor não quer dizer que o consiga fazer com calor, a mesma carga, a mesma distância, o mesmo percurso, a mesma prova física se for feita às 8 da manhã é uma coisa se for feita às 2 da tarde é outra, se for feita à noite é outra, se for feita com chuva é outra coisa

diferente, se for feita com frio e vento é logo outra coisa diferente, se for com a farda seca é uma coisa, se for com farda molhada é desconfortável e com lama e areia é logo outra coisa diferente e nós adequamos tudo isso, em vez de a marcha ser às 8 da manhã é às 3 da tarde e está um calor insuportável mas o objetivo é mesmo esse, não quer dizer que se treine o corpo, não se treina o corpo a passar fome, não se treina o corpo a aguentar o frio, dá-se a conhecer ao corpo as capacidades que tem de estar sem comer durante x horas, de passar mal durante x horas, de passar frio antes de entrar em hipotermia, as maneiras e as técnicas que existem para a pessoas se conseguir proteger e conseguir sobreviver e conseguir reagir sem desfalecer com calor, com frio, com fome, com desconforto, com cansaço, tudo isso é treinado, basta criar as situações para que isso aconteça. Temos aqui uma lacuna que é, nós fazemos o aprontamento aqui no verão e vamos para uma missão no inverno, nós fazemos aqui um aprontamento no inverno e vamos para uma missão no verão, se bem que cada missão tem uma parte quente e uma parte fria porque a missão inicia num período quente e depois vai para um período frio, depois outra missão inicia num período frio e vai para um período quente.”

4.2. Sentiu que a sua condição física foi afetada quando chegou ao TO? Porquê?

“Nós não atuamos a grande altitude, se bem que o Afeganistão é muito montanhoso, mas geograficamente Cabul fica num vale e as montanhas ficam à volta e não é significativo, eu pelo menos não notei alteração a nível de oxigénio e a nível de cansaço.”

4.3. Qual seria o melhor cenário para treinar nas condições idênticas às que encontram em TO? (similaridade com o TO real)

“O próprio Afeganistão!”

5. Os equipamentos/materiais usados durante as sessões de TF/treino TTP, no aprontamento da FP, são iguais aos que usam para executar as várias tarefas em TO?

“Sim, atualmente é! Neste momento já temos cá os coletes balísticos iguais aos que são usados em TO, diferem apenas na sua cor porque os que estão aqui têm o padrão verde do nosso camuflado e lá tem o padrão do deserto, mas a tipologia em si é igual.”

5.1. (Resposta Afirmativa) De que forma é que o uso dos equipamentos/materiais se traduz no desempenho das tarefas executadas em TO?

“O facto de tu utilizares um equipamento, e é assim que eu defendo que deve ser, se tu vais treinar com aquele equipamento, se vais praticar com aquele equipamento é com aquele equipamento igual que deves treinar, igual sem tirar nem pôr, se conseguires recriar exatamente as mesmas condições que tu vais ter é exatamente nessas condições que vais treinar, se nós temos HMMWV, treinamos com HMMWV, há uns anos atrás não tínhamos HMMWV, tínhamos outras viaturas quaisquer, tínhamos jeeps e por aí fora e fazíamos o treino na mesma porque é melhor fazer um treino num jeep do que fazer um treino a pé a fingir que é uma viatura mas um jeep ainda está longe de ser um HMMWV, mas está um bocadinho mais próximo do que andar a pé a fingir que é um HMMWV. Atualmente temos os HMMWV e temos HMMWV exatamente iguais aos que se utiliza no Afeganistão, e nem se põe em questão treinar noutro sítio. Se tivermos os HMMWV para o deslocamento e para treino, se tivermos o mesmo armamento, exatamente igual ao que se utiliza lá, se tivermos o mesmo equipamento individual exatamente como o que se utiliza individualmente lá, a única que coisa que não se consegue recriar é o terreno, que mesmo assim conseguimos ir para zonas, o Afeganistão é uma zona com muito pó, nós conseguimos cá recriar zonas com muito pó, temos aqui em Portugal. Zonas com frio, cá também temos zonas com frio. O que é que não temos? Não temos habitações iguais às que existem lá, o meio social não existe lá e pronto, só mesmo no próprio TO do Afeganistão.”

Parte III – Contributos

6. Quando estão no TO, praticam TF semelhante ao que é praticado durante o aprontamento?

“Não! Porque estamos limitados, estamos num campo, nós aqui somos livres de “fazer o que bem entendermos”, é um terreno seguro, não temos receio de nada nem de ninguém, a unidade é nossa, portanto treinamos e praticamos livremente. No Afeganistão não, a unidade não é nossa, estamos limitados às condições de segurança que lá existem e estamos confinados a um espaço pequeno e dentro das condições de segurança, dentro de

um espaço pequeno, e dentro do período que resta para a missão porque uma coisa é termos um horário de aprontamento em que inclui TF e a missão é cumprir aquele horário, o horário cá é feito por nós e está previamente estabelecido, pré-definido e superiormente aprovado e só não se cumpre se nós não quisermos. Outra coisa é em missão, em missão é a missão que temos de cumprir, a missão tem determinados requisitos para ser cumprida e por vezes isso prolongasse muito nas horas ao longo do dia e por vezes não dá para treinar.”

6.1. (Resposta Negativa) Que tipo de TF executam quando estão no TO?

“Estão limitados ao ginásio que é o espaço confinado que têm, não vamos andar a fazer marchas, nem MARCOR, não vamos andar a fazer uso do espaço livre de um campo que é partilhado com outras forças como se tivéssemos na unidade aqui em Portugal.”

6.2. Qual (ais) é (são) o (s) objetivo (s) da prática de TF em TO?

“É manter! A preparação é feita aqui, mas se a partir do momento em que o militar põe o primeiro pé no Afeganistão se não fizer a manutenção do seu próprio corpo, não fazer a manutenção da sua própria condição física, a coisa acaba por esmorecer e a missão são 6 meses, tem que haver alguma continuidade, se bem que o TF não tem de ser de calção e T-Shirt dentro de um ginásio com os alteres na mão, não, só o facto de o militar já estar um dia inteiro com colete e uma arma e um capacete envergado e andar ali assim de pé a querer andar para a frente e para trás porque as situações assim o exigem, já o está a fazer.”

7. Considera que o TF ministrado no aprontamento foi adequado às exigências que encontraram no TO do Afeganistão, dadas as características do mesmo?

“Sim!

8. Na sua opinião, o que mudaria e como deveria estar estruturado o TF de uma FP aquando do seu aprontamento para um TO como o do Afeganistão?

“Eu acho que ele está bem estruturado como está. Tem vindo a sofrer alterações de aprontamento para aprontamento e tem melhorado. Para melhorar a condição física do militar não basta o TF, é preciso diferenciar a alimentação, era preciso que na alimentação libertassem para os militares que estão em aprontamento em condições diferentes de treino, certo tipos de alimentos que não são os que se ingere e se fazem distribuir nas unidades habitualmente, Portanto está aqui uma série de circunstâncias que têm de estar reunidas para que o TF, ou seja, o produto final seja exponenciado, não é só em vez de fazer 30 abdominais e passados uns dias vão fazer 50, e o próximo aprontamento o ideal é fazer 60 e daqui a bocadinho no aprontamento uma sessão de TF era fazer 1 000 abdominais, mas não é só isso. As coisas têm sido estudadas de modo a conseguir-se um maior, mais diversificado e o mais completo possível para o militar.”

Parte IV – Conclusão da Entrevista

9. Deseja acrescentar mais alguma informação que ache pertinente a esta entrevista?

“Não tenho nada a acrescentar!”

Anexos

Anexo A – Mapa Territorial do Afeganistão



Figura nº 3: Mapa Territorial do Afeganistão
Fonte: ONU, 2014